

PIANO CORSI

Valido dal 27 luglio al 4 settembre

fit center
by *Splash*
SPA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.10-10.00	09.10-10.00	09.10-10.00	09.10-10.00	09.10-10.00
BODY TONING	 TAMB	JUMP TONIC	ANTIGRAVITY® FUN	LES MILLS BODY PUMP
10.10-11.00	10.10-11.00	10.10-11.00	10.10-11.00	10.10-11.00
PILATES	ACQUAGYM	YOGA HATHA FLOW	ACQUAGYM	PILATES
	12.10-13.00	12.10-13.00	12.10-13.00	
	HIIT	SELF ADDOMINALI	LES MILLS CEREMONY HYROX	
17.30-18.20	17.30-18.20	17.30-18.20		
 TAMB	JUMP TONIC	LES MILLS CEREMONY HYROX		
18.30-19.20	18.30-19.20	18.30-19.20		18.30-19.20
YOGA HATHA FLOW	LES MILLS CEREMONY HYROX	PILATES		YOGA YIN

- I corsi sono a numero chiuso
- Iscrizione obbligatoria almeno 12h prima di ogni corso
- I corsi si terranno con un minimo di 3 partecipanti

**RISERVA IL TUO CORSO
TRAMITE IL QR-CODE**



Consulta i nostri istruttori e il nostro sito ufficiale sempre aggiornato.

MAGGIORI INFO: www.splashspa.ch Tel. 091 936 22 54

DESCRIZIONE CORSI

ACQUAGYM

Ginnastica in acqua adatta a tutti. L'attività prevede esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi.

JUMP TONIC

Questo tipo di allenamento propriocettivo, dinamico e divertente rafforza il corpo nella sua interezza. Il rimbalzo attiva il metabolismo cellulare e chiama in causa numerosi muscoli.

ANTIGRAVITY

È la fusione di tante discipline come il Pilates, la danza, l'acrobatica e il 60% dello yoga, i benefici sono tanti, come per esempio la decompressione della colonna, il ripristino del sistema linfatico e l'anti aging.

ADDOMINALI

Allenamento focalizzato sul rinforzo del core sia a corpo libero che tramite l'uso di piccoli attrezzi.

YOGA

Yin: pratica lenta e meditativa che mira a lavorare sui tessuti connettivi e sulla respirazione promuovendo flessibilità ed elasticità.

Hatha Flow: pratica dinamica in cui le posizioni si alternano seguendo il ritmo del respiro promuovendo forza e consapevolezza.

Acqua Yoga: Una lezione vera e propria di Yoga che utilizza la resistenza dell'acqua per intensificare gli esercizi e ridurre l'impatto sulle articolazioni.

PILATES

È una ginnastica posturale ideata per migliorare la flessibilità, la forza e l'equilibrio del corpo. Adatto a tutti i livelli, offre esercizi mirati al rinforzo del core, a migliorare la postura e promuovere il benessere generale.

HIIT

L'High Intensity Interval Training, si tratta di una forma avanzata di Interval training (IT), che prevede l'alternanza tra periodi di esercizio anaerobico breve e intenso a periodi di recupero attivo mediante attività aerobica meno intensa in maniera consecutiva sullo stesso esercizio.

KETTLEBELL FUNCTIONAL

Si tratta di un allenamento funzionale con l'utilizzo delle Kettlebell, permette di allenare tutto il corpo ed è adattabile a tutte le persone.

BODYTONING

È un programma di allenamento che dura 50 minuti e permette di rassodare, tonificare e rinforzare l'addome, glutei, braccia e i muscoli posturali migliorando la forza funzionale.

ANTIGRAVITY®

È la fusione di tante discipline come il Pilates, la danza, l'acrobatica e il 60% dello yoga, i benefici sono tanti, come per esempio la decompressione della colonna, il ripristino del sistema linfatico e l'anti aging.

TAMBOO

Trasforma la danza tribale e l'allenamento funzionale in un'originale disciplina di fitness, unica nel suo genere e mai proposta prima nel panorama mondiale.

AROMA STRETCHING

Esercizi per migliorare la flessibilità e la postura accompagnato da aromi che aiuteranno a rilassarvi.

LES MILLS

Shapes: Allenamento dinamico e completo che utilizza piccoli movimenti controllati e la ripetizione di essi per scolpire e rinforzare tutte le zone del corpo.

Ceremony: attività studiata da Les Mills ad alta intensità. Sfrutta diverse stazioni e alterna tempi di lavoro a tempi di recupero per il lavoro di tutto il corpo mediante l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi come SkiErg, Assault Bike, ...

Body Pump: Lezione di tonificazione musicale dove viene coinvolta la muscolatura di tutto il corpo con l'utilizzo di manubri e bilancieri.

POLE

Disciplina che aumenta la forza, la resistenza e la flessibilità. La lezione comprenderà un riscaldamento, figure e combinazioni statiche/dinamiche sul palo e stretching.

SPA EXPERIENCE

Attività fisica in acqua seguita dal rilassamento del corpo e della mente con un rituale d'infusione Aufguss esclusivo, nella sauna dell'argilla.

TRIFORM

Il corso prevede un allenamento funzionale all'aperto. L'istruttore vi guiderà in una serie di esercizi combinati in modo sempre differente.