PIANO CORSI

Valido dal 18 giugno al 20 luglio

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	TAMBOO	JUMP TONIC	TRIFORM	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	ACQUAGYM	PILATES
	10.10-11.00			
	LES MILLS SHAPES			
	12.10-13.00	12.15-13.00	12.10-13.00	12.10-13.00
	INSANITY	SELF ADDOMINALI	HIIT	AROMA STRETCHING
17.30-18.20	17.30-18.20	17.30-18.20	17.30-18.20	17.30-18.20
TAMBOO	JUMP TONIC	TRIFORM	LES MILLS SHAPES	BODY PUMP
18.30-19.20		18.30-19.20	18.45-19.45	18.30-19.20
YOGA		PILATES	POLE DANCE BASE	YOGA
			19.45-20.45	
			POLE DANCE AVANZATO	

- 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.splashespa.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.

PUMP

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

ADDOMINALI

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

YOGA

Un complesso di posture, fluidità, respirazione e stretching. Un'attività adatta a tutti volta a raggiungere un buon equilibrio psicofisico.

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.

INSANITY

Il protocollo di allenamento più "insanity", 50 minuti di altà intensità, per quelli che amano mettersi alla prova e sudare fino all'ultima goccia

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.

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.

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.

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.

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.

TRIFORM

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