

# PIANO CORSI

Valido dal 3 FEBBRAIO

*fit* center  
by *Splash*  
SPA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.10-10.00	08.10-09.00	08.10-09.00	09.10-10.00	08.10-09.00
BODY TONING	TAMBOO	JUMP TONIC	FITBOXE	TAMBOO
10.10-11.00	09.10-10.00	09.10-10.00	10.10-11.00	09.10-10.00
PILATES	SPLASH DANCE	JUMP TONIC	ACQUAGYM	BODY PUMP
12.10-13.00	10.10-11.00	10.10-11.10	12.10-13.00	10.10-11.00
BODY PUMP	ACQUAGYM	SPA EXPERIENCE	HIIT	PILATES
14.00-14.45 <b>new</b>	10.10-11.00	10.10-11.00	<b>new</b> 17.30-18.20	12.10-13.00
ACQUAGYM*	LES MILLS SHAPES	YOGA	LES MILLS SHAPES	AROMA STRETCHING
17.30-18.20	12.10-13.00	12.15-13.00	18.45-19.45	17.30-18.20
TAMBOO	INSANITY	ADDOMINALI	POLE DANCE BASE	BODY PUMP
18.30-19.20	17.30-18.20	17.30-18.20	19.45-20.45	18.30-19.20
YOGA	JUMP TONIC	INSANITY	POLE DANCE AVANZATO	YOGA
18.45-19.45	18.30-19.20	18.30-19.20		
SPA EXPERIENCE*	FITBOXE	PILATES		
	19.30-20.15	19.30-20.15		
	POLE DANCE BASE	ACQUAGYM*		

RISERVA IL TUO CORSO  
TRAMITE IL QR-CODE

## ATTENZIONE METODO DI RISERVAZIONE

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



\* Segue calendario scolastico // Consulta i nostri istruttori e il nostro sito ufficiale sempre aggiornato.

MAGGIORI INFO: [www.splashspa.ch](http://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.

## 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.

## INTENSIVE CIRCUIT TRAINING

Allenamento che si svolge facendo una serie di esercizi in successione, con poco o nessun recupero tra gli esercizi.

## 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 alta intensità, per quelli che amano mettersi alla prova e sudare fino all'ultima goccia.

## 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.

## 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.

## FITBOXE

È il giusto compromesso tra lo sport di combattimento, per quanto riguarda i movimenti, l'attività fisica. Non presuppone la presenza di un avversario ma bensì del sacco.

## 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.

## GAG

Allenamento mirato a tonificare la parte inferiore del corpo. Prevede una serie di esercizi da eseguire in piedi o a terra con l'ausilio di piccoli attrezzi, cavagliere e step.

## 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.

## SPLASH DANCE

Lezione di ballo coreografato, mirato al divertimento e all'allenamento cardiovascolare con generi di musica misti.