

## PIANO CORSI FIT CENTER

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
<b>Body Pump™</b> 9:10 / 10:00	<b>Triform *</b> 9:15 / 9:45	<b>Body Attack</b> 9:10 / 10:00	<b>Fit Boxe</b> 9:10 / 10:00	<b>Body Pump™</b> 9:10 / 10:00
<b>Pilates</b> 10:15 / 11:00	<b>Power ABS</b> 10:00 / 10:30	<b>Body Balance</b> 10:15 / 11:00	<b>CxWorx</b> 10:15 / 10:45	<b>Pilates</b> 10:15 / 11:00
<b>Triform*</b> 12:15 / 12:45	<b>Power ABS</b> 12:15 / 12:45	<b>CxWorx</b> 12:15 / 12:45	<b>Body Pump™</b> 12:15 / 13:00	<b>Power ABS</b> 12:15 / 12:45
				<b>Triform*</b> 17:30 / 18:15
<b>Body Pump™</b> 18:10 / 19:00	<b>Yoga</b> 18:30 / 19:30	<b>Triform*</b> 18:30 / 19:15	<b>Body Attack</b> 18:10 / 19:00	

Il piano corsi potrebbe subire variazioni.

\* In caso di maltempo il corso si svolgerà all'interno.

I corsi sono a numero chiuso: per partecipare prenotarsi al link ricevuto tramite email.

<https://splash-spa-tamaro-sa.reservio.com>

I corsi non si tengono nei giorni festivi.

Maggiori info: [www.splashspa.ch](http://www.splashspa.ch) / 091 936 22 54



### **BODYATTACK**

È un popolare programma aerobico di gruppo. L'attività sollecita in particolar modo il sistema cardiovascolare e la resistenza. Prevede una combinazione di movimenti atti a rinforzare tutti i distretti muscolari sempre a ritmo di musica.

### **BODYBALANCE**

Questa attività abbina esercizi di yoga, pilates e tai-chi. Aiuta ad acquisire forza, resistenza, flessibilità, concentrazione e calma. I movimenti armoniosi e la cura della postura associati ad un ritmo rilassante, contribuiscono alla buona riuscita della lezioni.

### **BODY PUMP™**

Con l'utilizzo di pesi e bilancieri si eseguono esercizi ripetuti più volte a ritmo di musica. Il segreto del body pump è quello che viene chiamato "Rep Effect", dove rep sta per ripetizione. Si tratta di una formula di allenamento che prevede che i muscoli siano messi sotto sforzo attraverso esercizi ripetuti con pesi leggeri.

### **CXWORX**

È un intenso programma di allenamento che permette di rassodare, tonificare e rinforzare addome, glutei e stabilizzatori della colonna, migliorando la forza funzionale.

### **FIT BOXE**

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

### **PILATES**

La disciplina prende il nome dal suo sviluppatore Joseph Pilates. L'attività prevede una ginnastica che insegna ad assumere una corretta postura e a dare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. L'obiettivo del suo ideatore era appunto quello di rendere le persone consapevoli di se stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e funzionale entità.

### **POWER ABS**

Un allenamento breve ed efficace, capace di ispirarti a raggiungere un nuovo livello di fitness, offrendoti allo stesso tempo tono e rinforzo per il tuo core.

### **TRIFORM**

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

### **YOGA**

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