

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 new	10.10-11.00	10.10-11.00	new 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 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.