

Corsi fitness

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
			Iron Body 09:15 - 10:15	Yoga 09:15 - 10:45	
Postural 10:30 - 11:30	Yoga 10:30 - 11:45				Zumba Fitness 10:30 - 11:30
Iron Pump 12:20 - 13:20	Kettlebell Training 12:20 - 13:20	Group-Cycling 12:20 - 13:20	Cross-Training 12:20 - 13:20	Yoga 12:20 - 13:20	
Cross-Training 17:00 - 18:00		Short Pump 17:15 - 17:45	Zumba Kids 17:00 - 17:45	Group-Cycling 17:15 - 18:15	
Group-Cycling 18:15 - 19:15	Iron Pump 18:00 - 19:00	Iron Core 18:00 - 18:30	Cross-Training 18:15 - 19:15	Iron Pump 18:30 - 19:30	
Group-Cycling 19:30 - 20:30	Iron Combat 19:15 - 20:00	Group-Cycling 19:00 - 20:00	Zumba Fitness 19:30 - 20:30	Energy & Relax 19:45 - 20:45	



Programma Corsi fitness

Lido Locarno
Via Respini 11 - CP 545
6601 Locarno
F 091 759 90 03
T 091 759 90 00

info@lidolocarno.ch
www.lidolocarno.ch
f facebook.com/lidolocarno
i instagram.com/lidolocarno

LIDO LOCARNO

Descrizione dei corsi

Group Cycling

Groupcycling entusiasma, coinvolge attraverso l'uso della musica e soprattutto offre un nuovo tipo di allenamento collettivo in sella ad una groupcycle, innovativo attrezzo che trasferisce in palestra tutte le sensazioni del ciclismo su strada. L'alto profilo professionale dei trainer in un'atmosfera gioiosa e piena di energia apporta benessere psico-fisico generale a chi pratica questo meraviglioso allenamento sportivo.

IronPump™

L'Iron Pump si riprende le sue radici, nato in sala pesi e trasferitosi in sala corsi. Utilizza i fondamentali del fitness e li plasma a ritmo di musica per offrire un corso di tonificazione unico nel suo genere. Ogni gruppo muscolare viene sottoposto ad un intenso lavoro, con il sostegno del brano musicale adatto che vi darà la carica e spinta giusta. I nostri istruttori vi motiveranno a tal punto che chiederete voi stessi di aumentare il carico per cogliere ad ogni allenamento l'essenza dell'Iron Pump.

Iron Combat

È un corso di 45 minuti ad alta intensità legato al mondo dei combattimenti, con l'ausilio dei sacchi si potranno simulare i principali colpi della boxe e non solo. È adatto a tutti coloro che vogliono sfogare le proprie energie e nel contempo allenare la propria condizione fisica!

Iron Core

Sei alla ricerca di un allenamento davvero rivoluzionario? Iron Core fa al caso tuo! 30 minuti che metteranno a dura prova addominali e glutei. Iron Core toglierà centimetri al giro vita e ti aiuterà a migliorare la forza funzionale e a prevenire infortuni in qualsiasi attività sportiva.

Zumba Fitness

Zumba Fitness è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico con conseguente alto consumo calorico.

Zumba Kids

Zumba Kids è il programma ispirato e ideato per i piccoli amanti della musica e del ballo! I bimbi possono scatenarsi con coreografie semplici e divertenti adatte alle loro capacità ed esigenze!

Cross-Training

Il Cross-Training è un programma adatto a coloro che cercano l'adrenalina della competizione il brivido della sfida con se stessi. Il Cross-Training propone circuiti ad altissima intensità sempre diversi con un solo obiettivo: la condizione atletica di un campione!

Iron Body

Iron Body è un programma a basso impatto creato per tutti coloro che necessitano di un ricondizionamento generale e graduale. La versatilità di questo corso consiste nella possibilità di adattare il livello di difficoltà alla condizione e capacità di ognuno. Adatto a tutti, anziani e giovani, persone poco allenate o sedentarie, Iron Body è il corso giusto per rimettervi in forma a piccoli passi ma con grandi risultati.

Kettlebell Training

È un corso dedicato esclusivamente all'utilizzo delle Kettlebell le quali, sin dai tempi dell'antica Grecia, venivano utilizzate per preparare gli atleti alle Olimpiadi. Questo corso proporrà il vasto mondo di esercizi e circuiti che si possono eseguire con le Kettlebell così da allenarvi, non per le Olimpiadi, ma in modo completo sia a livello di condizione che di forza! A volte i "vecchi" metodi portano nuovi risultati!

Yoga

Lo yoga è una disciplina morbida che tutti possono praticare. Un mezzo potente per traghettarci verso uno stato di benessere, consapevolezza e padronanza di sé. Lo yoga proposto lavora su tutto il corpo in modo graduale e dolce. Si praticano esercizi specifici per sciogliere la rigidità, e movimenti lenti che migliorano il tono e l'elasticità della struttura muscolare. La respirazione consapevole ossigena in profondità i tessuti offrendo rinnovata energia e vitalità garantendo un benessere generale psico-fisico duraturo.

Postural

È sostanzialmente una ginnastica dolce atta a migliorare e riequilibrare il proprio assetto posturale imparando a prenderne coscienza. Vengono allenati: la percezione del proprio corpo, propriocezione, equilibrio, coordinazione, mobilità articolare, tono ed elasticità muscolare, per prevenire e curare posture del corpo non naturali e sbagliate.

Energy & Relax

Per armonizzare corpo, mente, anima e superare lo stress. Attraverso esercizi mirati calmiamo la mente e raggiungiamo le energie nascoste dentro di noi. Impariamo a entrare in contatto con la nostra energia vitale così da ottenere una vita felice e appagante. Training autogeno, respirazione, stretching, meditazione, rilassamento, visualizzazione e altro ancora aiuteranno a far circolare la nostra energia rimuovendo blocchi e tensioni accumulate ogni giorno. Ritrovate la vostra forza interiore con Energy & Relax

Maggiori informazioni sui corsi & prezzi

Per maggiori informazioni sui corsi fitness siete invitati a consultare il nostro sito www.lidolocarno.ch oppure potete chiamare presso la nostra ricezione del Fitness allo **091 759 90 10**.

Regolamento

1. Per **TUTTI** i corsi è **OBBLIGATORIA** l'iscrizione presso la Ricezione del Lido Locarno al più tardi **4 ore prima della lezione, come è obbligatoria la disdetta, altrimenti viene scalata (persa) una lezione.**
3. Le lezioni vengono garantite con un **minimo di 5 partecipanti.**
4. Gli orari possono subire mensilmente delle modifiche.
5. Le lezioni verranno ridotte nei giorni festivi e durante il periodo delle vacanze scolastiche (palinsesto estivo)