

# Corsi fitness

# LIDO LOCARNO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
			<b>Yoga* (esterno)</b> 07:30 - 08:30		
	<b>Yoga**</b> 08:45 - 10:15				
<b>Postural</b> 10:30 - 11:30				<b>Zumba Fitness</b> 10:30 - 11:30	
<b>Iron Pump</b> 12:20 - 13:20	<b>Kettlebell Training</b> 12:20 - 13:20	<b>Pilates</b> 12:20 - 13:20	<b>Cross-Training</b> 12:20 - 13:20		
<b>Cross-Training</b> 17:00 - 18:00					
<b>Group-Cycling</b> 18:15 - 19:15	<b>Zumba Fitness</b> 18:15 - 19:15	<b>Iron Core</b> 18:00 - 18:30	<b>Cross-Training</b> 18:00 - 19:00		
<b>Iron Pump</b> 19:30 - 20:30		<b>Group-Cycling</b> 19:00 - 20:00	<b>Body Tonic</b> 19:15 - 20:00	<b>Flow Yoga</b> 18:45 - 19:45	

\* **Yoga all'aperto** (giovedì) è un risveglio muscolare con i 5 riti tibetani e viene tenuto solo in caso di bel tempo. In caso di cattivo tempo, il corso viene annullato.

\*\* **Yoga** (martedì) il corso di yoga in caso di bel tempo viene eseguito all'esterno, in caso di cattivo tempo si tiene all'interno della palestra.



Programma

# Corsi fitness

Estate 2023

Lido Locarno  
Via Respini 11 - CP 545  
6601 Locarno  
T 091 759 90.00

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

# 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.

## Pilates

Il pilates è una ginnastica di tipo rieducativo, preventivo e terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura – tramite la “regolazione del baricentro” – a sua volta necessario a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. Ne trae vantaggio, dall'esecuzione regolare di pilates, soprattutto la colonna vertebrale e il controllo dell'equilibrio. A differenza di molti tipi di ginnastica, il metodo pilates segue rigorosamente principi fondati su una precisa base filosofica e teorica. Non si tratta quindi di un semplice insieme di esercizi, ma di un vero metodo che, negli ultimi sessanta anni di pratica e di osservazione, si è sviluppato e perfezionato continuamente.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## Flow yoga

“Riattiva i tuoi centri di energia e preparati al meglio per il tuo week-end! Creiamo un flusso di movimento continuo, seguendo le vibrazioni di una musica strumentale etnica trascendentale. Vieni a provare Flow Yoga.. Lo Yoga del flusso.”

## Cross-Training

Il Cross-Training è un programma adatto a coloro che ricercano 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!

## 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!

## 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

## Body Tonic

Corso di tonificazione per tutto il corpo, che combina esercizi a corpo libero con movimenti in cui vengono utilizzati piccoli attrezzi, come manubri, kettlebell, elastici. Gli esercizi vengono svolti a ritmo di musica, la quale renderà la lezione ancora più motivante. Gli esercizi di tonificazione vengono introdotti da un piccolo riscaldamento coreografico.

# Regolamento

- 1. Si ricorda che sia l'ISCRIZIONE che la CANCELLAZIONE sono OBBLIGATORIE per TUTTI i corsi Fitness, direttamente dallo schermo infopoint oppure presso ricezione del fitness, tel. 079 591 38 27.**
2. Chi non potesse prendere parte ad un corso per il quale è iscritto deve annunciare la propria assenza al più presto così da poter avvisare le riserve iscritte allo stesso corso.
- 3. In caso di mancata disiscrizione al corso, la lezione è ritenuta persa.**
4. Le lezioni vengono garantite con un **minimo di 5 partecipanti**.
5. Gli orari possono subire mensilmente delle modifiche.
6. Le lezioni verranno ridotte nei giorni festivi e durante il periodo delle vacanze scolastiche (palinsesto estivo).
7. Ogni lezione consente l'accesso al centro fitness per una durata di 2 ore, che decorrono dal momento del passaggio del titolo d'ingresso dal tornello di entrata.

# Maggiori informazioni & prezzi

Per maggiori informazioni sui corsi fitness siete invitati a consultare il nostro sito: [www.lidolocarno.ch](http://www.lidolocarno.ch) oppure potete chiamare presso la nostra ricezione del Fitness allo 079 591 38 27.

