

Corsi fitness

LIDO LOCARNO 10°

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
				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		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	Zumba Fitness 19:15 - 20:15	Group- Cycling 19:00 - 20:00	Iron Combat 19:30 - 20:30		



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

Programma

Corsi fitness

Stagione 2019 - 2020

I 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.

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!

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.

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.

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.

Regolamento

Iscrizione alle lezioni

L'iscrizione al corso prescelto può essere effettuata mediante:

- il Totem collocato alla reception delle piscine o del fitness
- l'APP WellTeam o portale web (vedi Area Clienti sul sito lidolocarno.ch)
- telefono al nr. 091 759 90 00
- direttamente alla reception

Al momento dell'iscrizione verrà scalata automaticamente 1 lezione dall'abbonamento. In caso di acquisto di una singola lezione, l'iscrizione sarà confermata a tutti gli effetti unicamente a pagamento avvenuto, da effettuare presso la reception del Lido Locarno. Il corso è garantito con un minimo di 5 iscritti. Il titolo di ingresso (bracciale), permette di accedere al centro già 30 minuti prima dell'inizio della lezione e uscire entro 60 minuti dal termine della lezione (come da orari indicati sul palinsesto).

Annullamento lezioni

Nel caso in cui il numero dei partecipanti fosse insufficiente (minimo 5 iscritti), Lido Locarno si riserva il diritto di annullare la lezione. In tal caso, gli iscritti saranno avvisati tempestivamente e la lezione scalata al momento dell'iscrizione sarà riaccredita. Anche nel caso in cui sia il partecipante ad annullare l'iscrizione entro 2 ore dall'inizio della lezione, la lezione scalata al momento dell'iscrizione sarà riaccredita. Nel caso in cui invece il partecipante non dovesse avvisare entro questo termine (nel caso di lezioni programmate al mattino, la disdetta deve essere effettuata la sera prima), la lezione sarà comunque scalata dall'abbonamento.

Validità abbonamento

Gli abbonamenti di 10/20/30 lezioni hanno la validità di 1 anno (dall'attivazione), al termine del quale scadono automaticamente. Considerato che l'acquisto di pacchetti da 10/20/30 lezioni include un vantaggio economico pari a: rispettivamente 1/3/5 lezioni, la scadenza di 12 mesi è perentoria.

Casi particolari

In caso di malattia o infortunio con inabilità superiore a 2 settimane, su presentazione tempestiva del certificato medico (non sono accettati certificati medici retroattivi) e previo accordo della Direzione, l'abbonamento viene sospeso per la durata dell'inabilità, con conseguente prolungamento dell'abbonamento pari ai giorni di sospensione. Eventuali situazioni particolari saranno valutate a discrezione della Direzione. Ogni richiesta deve essere inoltrata in forma scritta.

Copertura assicurativa

I partecipanti devono avere una propria assicurazione infortuni e una propria assicurazione RC. Ogni malattia, patologia e/o altra situazione riguardante la salute deve essere comunicata direttamente all'istruttore. Lido Locarno declina ogni responsabilità per incidenti e/o per eventuali furti che possono verificarsi all'interno del centro.

Privacy

Il trattamento dei dati avviene nel rispetto della legislazione svizzera (Legge federale sulla protezione dei dati e relativa Ordinanza).

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 079 591 38 27.