
MONDO
ACQUA E FUOCO

FITNESS

MONDO ACQUA E FUOCO

Un esclusivo tempio del benessere, in cui
oriente e occidente si fondono insieme
tra naturalità e innovazione.

03.

FITNESS

Star bene vuol dire anche sentirsi in forma attraverso l'attività fisica mirata. Il Centro Fitness aperto 24h, direttamente affacciato sul giardino, è composto da un'ampia palestra dotata di attrezzature Technogym® di ultima generazione per l'attività cardio e l'allenamento con macchinari e da sale in cui si svolgono le attività di respirazione, meditazione e riequilibrio fisico-energetico.

ATTIVITÀ DI MOVIMENTO

- Risveglio muscolare
- Elastics
- Gag
- Pre-Ski
- Total Body Sculpt
- Total Abdominal
- Fitball
- Mobility
- Perception Walk
- Circuit Training mirato al potenziamento muscolare
- Camminata nel bosco

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO**€ 90,00****

(40 min.)

VEN / DOM***€ 99,00****

(40 min.)

PERSONAL TRAINER

SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO**€ 90,00****

(40 min.)

VEN / DOM***€ 99,00****

(40 min.)

LUN / GIO**€ 100,00****

(50 min.)

VEN / DOM***€ 110,00****

(50 min.)

ATTIVITÀ IN SAUNA

- Sauna-stretching
- Aufguss

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

RIEQUILIBRIO POSTURALE

- Pilates
- Stretching
- Ginnastica Posturale

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO**€ 100,00****

(50 min.)

VEN / DOM***€ 110,00****

(50 min.)

ATTIVITÀ DI RESPIRAZIONE

- Stretching dei Meridiani
- Qi Gong
- Yoga
- Meditazione Zazen

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO**€ 90,00****

(40 min.)

VEN / DOM***€ 99,00****

(40 min.)