

---

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

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

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE - (30 min.)

SESSIONI PRIVATE - (40 min.)

**LUN - GIO**

€ 95,00\*\*

**VEN - DOM\***

€ 105,00\*\*

### PERSONAL TRAINER

SESSIONI PRIVATE

**LUN - GIO**

€ 105,00\*\*

(50 min.)

**VEN - DOM\***

€ 115,00\*\*

(50 min.)

### ATTIVITÀ IN SAUNA

- Sauna-stretching
- Aufguss

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

### RIEQUILIBRIO POSTURALE

- Pilates
- Stretching
- Ginnastica Posturale

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE - (30 min.)

SESSIONI PRIVATE - (40 min.)

**LUN - GIO**

€ 105,00\*\*

**VEN - DOM\***

€ 115,00\*\*

### ATTIVITÀ DI RESPIRAZIONE

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

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE - (40 min.)

SESSIONI PRIVATE - (40 min.)

**LUN - GIO**

€ 105,00\*\*

**VEN - DOM\***

€ 115,00\*\*