

# Programma corsi Prime

Valido a partire dal 12 novembre 2018

	SALA	7.00	30	8.00	30	9.00	30	10.00	30	11.00	30	12.00	30	13.00	30	14.00	30	15.00	30	16.00	30	17.00	30	18.00	30	19.00	30	20.00	30	21.00	30	22.00
venerdì	STUDIO 1 body & mind			BackSchool Marina 0Δ		Stretching Eliane 0Δ		Pilates Nicola 0Δ																Pilates Duccio 0Δ	AnandaYoga Vincenzo 0Δ							
	STUDIO 2 tone			GAG Sara 0Δ		Body Tone Nicola 0Δ		Body Pump Mirko 0Δ		CX Mirko 0Δ		Body Tone Nicola 0Δ		GAG Jacqueline 0Δ		Body Tone Eliane 0Δ								GAG Annarita 0Δ	Body Tone Annarita 0Δ	Body Pump Angelo 0Δ	Cx Jacque 0Δ					
	STUDIO 3 fit & fun					Zumba Mirko 0Δ		Burn Sara 0Δ																		Zumba Annarita 0Δ						
	STUDIO 4 cycling			RPM Virtual		H.E.A.T.circuit Marina 0Δ		RPM Virtual		RPM Virtual		RPM Virtual		RPM Virtual		RPM Virtual								RPM Virtual	G.Cycling Mario 0Δ	H.E.A.T. Mario 0Δ	RPM Virtual					
	STUDIO 5 easy danza					Body Attack Sara 0Δ		Body Tone Eliane 0Δ					Body Balance Jacqueline 0Δ													Burn Jacqueline 0Δ	Grit Cx Jacqueline 0Δ					
sabato	STUDIO 1 body & mind					Pilates Alex 0Δ		Yoga Alex 0Δ		Stretch Carlo 0Δ				Pilates Alex 0Δ		Yoga Alex 0Δ								Yoga Alex 0Δ	Pilates Concetta 0Δ	Yoga Concetta 0Δ						
	STUDIO 2 tone		GAG Eliane 0Δ		Body Tone Concetta 0Δ	Grit Roby 0Δ	Cx Roby 0Δ	GAG Carlo 0Δ		Body Pump Roberto 0Δ		Body Tone Eliane 0Δ												Body Pump Roberto 0Δ	Grit Roby 0Δ	Cx Roby 0Δ	GAG Barbara 0Δ	Body Tone Jacque 0Δ				
	STUDIO 3 fit & fun					Aerodance Carlo 0Δ		S.Jump Davide 0Δ						S.Jump Davide 0Δ											Step Barbara 0Δ	Body Attack Sara 0Δ						
	STUDIO 4 cycling					RPM Virtual		G. Cycling Duccio 0Δ		Cycling Duccio 0Δ		RPM Virtual		G. Cycling Duccio 0Δ		RPM Virtual								RPM Virtual	Cycling Duccio 0Δ	G. Cycling Grazia 0Δ	RPM Virtual					
	STUDIO 5 easy danza					Aerial training Concetta 0Δ		Body Pump Gabriele 0Δ					Body Attack Jacque 0Δ													Body Pump Jacqueline 0Δ	Body Balance Jacqueline 0Δ					
domenica	STUDIO 1 body & mind			BackSchool Marina 0Δ		Pilates Nicola 0Δ																										
	STUDIO 2 tone		BodyTone Annarita 0Δ		BodyTone Annarita 0Δ	Functional Lorenzo 0Δ		GAG Nicola 0Δ		Circuit Lor. 0Δ				Circuit Barbara 0Δ		Body Tone Concetta 0Δ									Functional Lorenzo 0Δ	GAG Carlo 0Δ	Body Tone Carlo 0Δ	Burn Sara 0Δ				
	STUDIO 3 fit & fun			Burn Nicola 0Δ		Step Barbara 0Δ		Cardio Circuit Barbara 0Δ						C.Pilates Nicola 0Δ											Hip Hop Carlo 0Δ	Zumba Annarita 0Δ						
	STUDIO 4 cycling					RPM Virtual		RPM Virtual		H.E.A.T.circuit Duccio 0Δ		RPM Virtual		RPM Virtual		RPM Virtual								RPM Virtual	G. Cycling Duccio 0Δ	H.E.A.T. Mario 0Δ	RPM Virtual					
	STUDIO 5 easy danza					Body Tone Eliane 0Δ		Power Yoga Lorenzo 0Δ						Body Tone Lorenzo 0Δ											GAG Annarita 0Δ	TRX Sara 0Δ	Body Attack Sara 0Δ					
venerdì	STUDIO 1 body & mind		Yoga Alex 0Δ		Pilates Basic Nicola 0Δ		B. Balance Saskia 0Δ		Yoga Alex 0Δ				Yoga Alex 0Δ		Pilates Alex 0Δ		Yoga Alex 0Δ							Yoga Alex 0Δ	Pilates Alex 0Δ							
	STUDIO 2 tone				GAG Miguel 0Δ		Body Tone Nicola 0Δ		Body pump Saskia 0Δ		Cx Saskia 0Δ		Burn Sara 0Δ		BodyTone Eliane 0Δ										Body Tone Giorgio 0Δ	Grit Marta G. 0Δ	Cx Marta G. 0Δ	Body Pump Marta G. 0Δ				
	STUDIO 3 fit & fun					Step Giorgio 0Δ		Aerodance Giorgio 0Δ																	Step Giorgio 0Δ	Zumba Miguel 0Δ	SalsaTon Miguel 0Δ					
	STUDIO 4 cycling		RPM Virtual		H.E.A.T. Duccio 0Δ		G. Cycling Duccio 0Δ		RPM Virtual		RPM Virtual		G. Cycling Duccio 0Δ		RPM Virtual		RPM Virtual							RPM Virtual	RPM Virtual	G. Cycling Grazia 0Δ	RPM Virtual					
	STUDIO 5 easy danza					Zumba Miguel 0Δ		Aerial training Nicola 0Δ						TRX Nicola 0Δ											Body Balance Saskia 0Δ	Body Pump Saskia 0Δ						
sabato	STUDIO 1 body & mind					Ginn. Dolce Marina 0Δ		Yoga Concetta 0Δ		Stretch Carlo 0Δ															B. Balance Jacqueline 0Δ	Pilates Concetta 0Δ	Yoga Concetta 0Δ					
	STUDIO 2 tone					Body Tone Concetta 0Δ		GAG Giorgio 0Δ		Body Tone Carlo 0Δ				Body Tone Carlo 0Δ		Body Tone Carlo 0Δ									Body Tone Romina 0Δ	GAG Romina 0Δ						
	STUDIO 3 fit & fun					Step Carlo 0Δ		Zumba Carlo 0Δ																								
	STUDIO 4 cycling					RPM Virtual		RPM Virtual		Cycling Daniela 0Δ		RPM Virtual		RPM Virtual		RPM Virtual									RPM Virtual	G. Cycling Duccio 0Δ	RPM Virtual					
	STUDIO 5 easy danza					Body Tone Eliane 0Δ		TRX Giorgio 0Δ						TRX Gabriele 0Δ											Aerial training Concetta 0Δ	Body Attack Jacqueline 0Δ	GAG Jacque 0Δ					
domenica	STUDIO 1 body & mind																															
	STUDIO 2 tone																															
	STUDIO 3 fit & fun																															
	STUDIO 4 cycling																															
	STUDIO 5 easy danza																															

## Livello di complessità tecnica

▲ adatto a tutti ▲ complessità media ▲ complessità medio - alta

## Livello di intensità fisica / cardio-vascolare

1 bassa intensità 2 intensità media 3 alta intensità

◆ Corsi su prenotazione

★ Corsi extra abbonamento

La Direzione si riserva la possibilità di effettuare modifiche nel corso della stagione.



Via Senago 17/a, 6912 Pazzallo  
Tel +41 091 994 74 84  
info@wellnessvillage.ch  
www.wellnessvillage.ch

## BODY & MIND

### AERIAL TRAINING

Lezione che introduce agli esercizi sull'amaca, ponendo l'accento sugli allineamenti di base e sull'utilizzo della muscolatura che serve a bilanciarsi sull'amaca. La lezione unisce i principi del condizionamento muscolare, dello yoga e del pilates e si impara ad eseguire capovolte, dondolamenti e inversioni dinamiche in modo sicuro.

### BACK SCHOOL

Lezione in cui viene insegnato come prevenire mal di schiena e cervicalgia. Obiettivo è quello di ridurre il dolore e rimuoverne le cause, rinforzando la muscolatura in generale e promuovendo una maggiore conoscenza delle posture corrette. Questa lezione insegna ad evitare movimenti sbagliati, affrontando le situazioni quotidiane con una maggiore consapevolezza.

### BODY BALANCE

Allenamento di yoga, tai-chi e pilates che ha come obiettivo di aumentare la flessibilità e la forza, lasciando una sensazione di calma e concentrazione. Controllo della respirazione e una serie di pose e movimenti studiati con la musica, offrono un allenamento olistico che regala al corpo uno stato di armonia ed equilibrio.

### PILATES

Programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, essenziali per fornire supporto alla colonna vertebrale. Il pilates rinforza la muscolatura addominale e le fasce muscolari più profonde, in particolare tutti i muscoli connessi al tronco ("power house"). Gli esercizi vengono eseguiti con fluidità e abbinati ad una respirazione corretta.

### CARDIO PILATES

Lezione di interval training in cui si alternano fasi di lavoro cardiovascolari alle tecniche del pilates. L'obiettivo è la stimolazione dei muscoli profondi posturali e propriocettivi, interagendo con l'apparato cardiovascolare.

### POWER YOGA

Power yoga è un approccio dinamico e fluido alla pratica dello yoga. Le asana (posizioni) sono legate tra loro attraverso transizioni e sequenze che rendono dinamico un lavoro finalizzato alla ricerca della flessibilità e della forza per lo sviluppo armonico e funzionale del corpo. La pratica è guidata dal respiro profondo per liberare il corpo dall'interno. Tale pratica è adatta a qualunque livello di fitness grazie alle variazioni che si possono applicare sulle transizioni e sulle posizioni.

### STRETCHING

Attività orientata all'allungamento muscolare, finalizzato a sviluppare maggiore ampiezza ed economia dei movimenti insieme ad una maggiore coordinazione e forza. Attraverso diversi metodi di stimolazione neuromuscolare si può portare il corpo ad aumentare la mobilità attiva, sia per la vita di tutti i giorni, sia per lo sport.

### YOGA

Via di realizzazione spirituale attraverso un percorso che comprende aspetti fisici relativi alla pratica e al corpo e aspetti facente parte dello spirito e della mente. Ricerca di armonia ed equilibrio energetico attraverso la pratica delle asana (posizioni), le tecniche di respirazione, e il dominio delle emozioni.

### YOGA DOLCE

Senza fretta e senza contorsionismi, lo yoga dolce prevede l'esecuzione delle asana (posizioni), la pratica di esercizi di respirazione e rilassamento, ascoltando sé stessi. Con ritmi dolci e tranquilli porteranno ad una crescita graduale nella pratica.

## DANZA

### HIP HOP

Stile nato alla fine degli anni '60 a New York e che continua ad appassionare migliaia di persone in tutto il mondo, è una danza di strada, che fonde varie culture, come quella afro-americana e brasiliana.

### SALSATON

Unione coinvolgente di salsa e reggaeton che da nuova vita alla classica salsa mantenendo intatto il suo ritmo, la sua passione e la sua sensualità.

## TONE

### BODY PUMP

Lezione che tonifica, scolpisce e rinforza il corpo intero. Usando carichi di lavoro variabili e un numero alto di ripetizioni si guadagna forza e si brucia grasso in tempi rapidi, ottenendo un fisico asciutto e tonico. La possibilità di variare il carico e la motivazione data dall'istruttore permetteranno di vivere l'energia del gruppo e di raggiungere i risultati desiderati.

### BODY TONE

Approccio fitness al condizionamento muscolare attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi come manubri, elastici e cavigliere. Ogni lezione approssia un lavoro globale sul corpo per uno sviluppo armonico della muscolatura e per un miglioramento della composizione corporea.

### CX WORX

Programma di lavoro di 30 minuti che mira a ridurre addome e glutei, concentrando il lavoro nel tronco, con ritmi di lavoro ad alta intensità. Un allenamento per il "core", un allenamento funzionale e di forza, che in linea con i trend del fitness assicura risultati visibili in tempi brevi.

### GRIT

Workout ad alta intensità che ti spingerà fino ai tuoi limiti. 30 minuti per una routine intensa e di allenamento specifico con risultati rapidi e consistenti.

### GINNASTICA DOLCE

La ginnastica dolce utilizza movimenti dolci e leggeri, senza sforzi eccessivi. Gli esercizi sono semplici ma vanno a stimolare tutte le parti del corpo col risultato di un condizionamento fisico generale.

### FUNCTIONAL

Allenamento che unisce tutti i diversi metodi di stimolazione delle prestazioni sportive lavorando sulla forza, velocità, resistenza e coordinazione, per rendere il corpo funzionale alla vita di tutti i giorni, allo sport e a qualunque stimolo cui si debba reagire nella quotidianità. A corpo libero o con l'utilizzo di carichi o piccoli attrezzi, per seguire la naturale biomeccanica del movimento umano.

### GAG

Lezione mirata alla tonificazione e al condizionamento di gambe, glutei e addominali, con esercizi specifici che hanno lo scopo di modellare, bruciare grasso e combattere gli inestetismi della cellulite.

### TRX

Allenamento in sospensione parziale, che attraverso un sistema di cinghie consente di utilizzare il peso corporeo e la forza di gravità per creare delle combinazioni di esercizi, che hanno lo scopo di aumentare la coordinazione, il tono muscolare e la stabilità, con un'attenzione particolare alla muscolatura addominale.

## CARDIO

### BODY ATTACK

Allenamento cardio ispirato a diverse discipline sportive che ha l'obiettivo di costruire forza e resistenza. Si tratta di una classe di interval training ad alta energia, dove si combinano movimenti atletici con esercizi di forza e stabilità. La musica gioca un ruolo fondamentale insieme ad istruttori motivati che spingeranno ogni partecipante al raggiungimento dei propri obiettivi di allenamento.

### H.E.A.T. PROGRAM

Allenamento ad alta intensità e ad alto dispendio calorico. Utilizza un tappeto meccanico per simulare una camminata outdoor, il tutto accompagnato da una musica coinvolgente che rende l'allenamento divertente e dinamico.

### GROUP CYCLING

Programma di allenamento cardiovascolare su bike stazionaria. La lezione si svolge in gruppo sotto la direzione di un istruttore, che detta i ritmi della pedalata, simulando le diverse andature tipiche di un percorso su strada.

### BURN - novità

Lezione di fitness con l'utilizzo dello step, per un lavoro brucia calorie e brucia grassi intenso. Adatto a tutti i livelli di fitness è un lavoro a ritmo di musica con un basso impatto sulla struttura fisica ma con un alto consumo energetico.

## FIT & FUN

### AERODANCE

Lezione che unisce all'aerobica tradizionale discipline come la dance e il funk. La lezione di aerodance, grazie alla coreografia costruita sulla musica, ti farà bruciare calorie senza sentire la fatica.

### REEJAM

Funk rivisitato che dà vita ad un nuovo format coreografico. "ree" come restyling del cardio funk degli anni '90: è una lezione divertente e adatta a tutti quelli che amano ballare.

### STEP

Lo step è una disciplina unica e divertente, in cui utilizzando un'apposita pedana, si costruisce una coreografia basata sulla musica. I benefici che si ottengono sono l'aumento della capacità di coordinazione, un miglioramento del sistema cardio-circolatorio, dell'equilibrio e dell'umore senza sentire la fatica.

### SUPERJUMP

Nuova tecnica di allenamento che con l'uso di una pedana elastica permette di creare sequenze di lavoro entusiasmanti, proteggendo allo stesso tempo le articolazioni. Si lavora con tutta la muscolatura e si bruciano tante calorie con questa lezione che è divertimento allo stato puro.

### ZUMBA

Programma di fitness e danza brucia-calorie, efficace, coinvolgente e facile da seguire, ispirato ai ritmi latino-americani.

## EXTRA ABBONAMENTO

### TAIJI QUAN

Antica arte marziale cinese basata sul concetto taoista di Ying-Yang, l'eterna alleanza degli opposti. Nato come sistema di autodifesa - Tai Chi Chuan significa letteralmente "suprema arte di combattimento" - si è trasformato nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizio per salute ed il benessere. La pratica del Tai Chi Chuan consiste principalmente nell'esecuzione di una serie di movimenti lenti e circolari che ricordano una danza silenziosa, ma che in realtà mimano la lotta con un opponente immaginario. La pratica attenta e costante di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarità e alla lentezza con cui vengono eseguiti, rende il corpo più agile e armonioso migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione. Scopo ultimo di questa arte è stimolare il libero fluire dell'energia vitale e così ristabilire armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito.

### KICK BOXING

Trattasi di un corso base di Kickboxing dedicato all'apprendimento delle tecniche di calci, pugni e leve articolari, sia di attacco che di difesa.

A completamento delle lezioni c'è tanta preparazione atletica e lo stretching.