

Programma corsi Prime

Valido a partire dal 17 Dicembre 2018

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