



MONDO
LEFAY SPA

FITNESS

MONDO LEFAY SPA

Un esclusivo tempio del benessere, dove mente e corpo
si rigenerano attraverso la riscoperta delle emozioni più
autentiche e dell'armonia con se stessi.

03.

FITNESS

Un centro fitness aperto 24h, che offre una palestra dotata di attrezzi Technogym e un'ampia sala inondata di luce naturale, entrambe affacciate direttamente sull'Infinity Pool e sul Lago di Garda. Sono disponibili corsi fitness di gruppo e attività di risveglio muscolare quali il Qi Gong, lo Stretching e il Body Tonic. I personal trainer Lefay SPA sono a disposizione anche con programmi specifici.

ATTIVITÀ DI MOVIMENTO

- Risveglio muscolare
- The Zuu Training
- Kettlebell
- Gag
- Flexi Bar
- Total Body Sculpt
- Total Abdominal
- Fitball
- Bender Ball
- Power Pump
- Circuit training mirato al potenziamento muscolare
- Percorso fitness attrezzato *La Forma e il Colore*
- Percorso running di 2 km: *Nel Ritmo dei Passi il Vento e la Collina*
- RedCord
- Rebounding

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE
SESSIONI PRIVATE (40 min.) € 90,00*

PASSEGGIATA GUIDATA NEL GIARDINO ENERGETICO
TERAPEUTICO

Il Simbolo della Vita

SESSIONI PRIVATE (90 min.) € 160,00
PER DUE PERSONE € 190,00

FIT & FACE

Ginnastica facciale per allenare i muscoli del viso e conquistare un aspetto più tonico e giovane.

(60 min.) € 90,00

PERSONAL TRAINER

SESSIONI PRIVATE

durata 40 min. € 90,00*

durata 50 min. € 100,00*

ATTIVITÀ IN ACQUA

- Acqua Gym
- Water Lefay

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE (40 min.) € 90,00*

RIEQUILIBRIO POSTURALE

- Pilates
- Stretching
- Ginnastica Posturale

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE (50 min.) € 100,00*

ATTIVITÀ DI RESPIRAZIONE

- Stretching dei meridiani
- Qi Gong
- Tai Qi
- Yoga
- Meditazione

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE (40 min.) € 90,00*

*I prezzi possono variare in base alle richieste individuali