



МИР LEFAY SPA

ФИТНЕС

МИР LEFAY SPA

Спа-центр Lefay Spa - это эксклюзивный храм
здоровья, где возрождается душа и
восстанавливается тело через искренние эмоции и
обретение внутренней гармонии.

03.

ФИТНЕС

Круглосуточный фитнес-центр, оснащенный оборудованием Technogym, располагается в просторном помещении, наполненном естественным светом, с видом на инфинити-бассейн и озеро Гарда. Гостям доступны групповые фитнес-тренировки, цигун, стретчинг, бодитоник.

Квалифицированные тренеры могут также разработать специализированные программы занятий для беременных и молодых мам.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- Разминка мышц
- Тренировка Zuu
- Гири
- Утяжелители
- Флекси-бар
- Тренировка для всех мышц
- Тренировка для мышц живота
- Фитбол
- Мяч Bender Ball
- Силовая тренировка
- Круговая тренировка для повышения выносливости мышц
- Фитнес-маршрут *“Форма и цвет”*
- Беговая тренировка *“С ветром по холмам в ритме шагов”* (2 км)
- Кинезотерапия RedCord
- восстановление

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ БЕСПЛАТНЫ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ (40 МИН.) € 90,00*

ПРОГУЛКА С ГИДОМ ПО ЭНЕРГЕТИЧЕСКО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМУ САДУ

Символ жизни

ИНДИВИДУАЛЬНО (90 МИН.) € 160,00
ДЛЯ ДВОИХ € 190,00

FIT & FACE

Омолаживающая гимнастика для мышц лица (60 мин.) € 90,00

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ЗАНЯТИЯ С ТРЕНЕРОМ
продолжительность 40 мин. € 90,00*
продолжительность 50 мин. € 100,00*

ЗАНЯТИЯ НА ВОДЕ

- Тренировка Water Gym
- Тренировка Water Lefay

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ БЕСПЛАТНЫ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ (40 МИН.) € 90,00*

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОСАНКИ

- Пилатес
- Стретчинг
- Гимнастика для осанки

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ БЕСПЛАТНЫ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ (50 МИН.) € 100,00*

ДЫХАНИЕ И МЕДИТАЦИЯ

- Стретчинг меридианов
- Цигун
- Тайчи
- Йога
- Медитация

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ БЕСПЛАТНЫ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ (40 МИН.) € 90,00*

*Цены могут варьироваться в зависимости индивидуальных запросов