



---

MONDE  
LEFAY SPA

FITNESS

---

03.

## FITNESS

Le centre de remise en forme est ouvert 24 heures sur 24 et propose une grande salle de sport baignée de lumière naturelle et donnant sur le lac de Garde, équipée des derniers appareils Technogym®.

Cours de fitness en groupe et activités de réveil musculaire, telles que le Qi Gong, les étirements et le Body Tonic sont proposés. Des entraîneurs personnels Lefay SPA sont également disponibles pour des programmes spécifiques.

### ACTIVITÉS DE MOUVEMENT

- Réveil musculaire
- The Zuu Training
- Kettlebell
- Gag
- Flexi Bar
- Total Body Sculpt
- Total Abdominal
- Fitball
- Bender Ball
- Power Pump
- Circuit d'entraînement pour le renforcement des muscles
- Parcours fitness équipé *La Forma e il Colore*
- Parcours running de 2 km: *Nel Ritmo dei Passi il Vento e la Collina*
- TRX
- Rebounding
- Sky Fitness Circuit
- Barre Workout

COURS COLLECTIFS GRATUITS  
SÉANCES PRIVÉES

<b>LUN / JEU</b>	<b>VEN / DIM*</b>
<b>€ 90,00**</b>	<b>€ 99,00**</b>
(40 min.)	(40 min.)

PROMENADE GUIDÉE DANS LE JARDIN ÉNERGÉTIQUE  
ET THÉRAPEUTIQUE

*Il Simbolo della Vita*

SÉANCES PRIVÉES

<b>LUN / JEU</b>	<b>VEN / DIM*</b>
<b>€ 160,00**</b>	<b>€ 176,00**</b>
(90 min.)	(90 min.)

POUR DEUX PERSONNES

<b>LUN / JEU</b>	<b>VEN / DIM*</b>
<b>€ 190,00**</b>	<b>€ 209,00**</b>

### ENTRAÎNEUR PERSONNEL

SÉANCES PRIVÉES

<b>LUN / JEU</b>	<b>VEN / DIM*</b>
<b>€ 90,00**</b>	<b>€ 99,00**</b>
(40 min.)	(40 min.)

<b>LUN / JEU</b>	<b>VEN / DIM*</b>
<b>€ 100,00**</b>	<b>€ 110,00**</b>
(50 min.)	(50 min.)

### ACTIVITÉS AQUATIQUES

- Acqua Gym
- Water Lefay

COURS COLLECTIFS GRATUITS

SÉANCES PRIVÉES

<b>LUN / JEU</b>	<b>VEN / DIM*</b>
<b>€ 90,00**</b>	<b>€ 99,00**</b>
(40 min.)	(40 min.)

### RÉÉQUILIBRAGE POSTURAL

- Pilates
- Étirements
- Gymnastique posturale

COURS COLLECTIFS GRATUITS

SÉANCES PRIVÉES

<b>LUN / JEU</b>	<b>VEN / DIM*</b>
<b>€ 100,00**</b>	<b>€ 110,00**</b>
(50 min.)	(50 min.)

## ACTIVITÉS DE RESPIRATION

- Étirement des méridiens
- Qi Gong
- Yoga
- Méditation
- Respiration anti-stress
- Qi Gong des cinq animaux
- Qi Gong des six sons thérapeutiques
- Cinq tibétains

### COURS COLLECTIFS GRATUITS SÉANCES PRIVÉES

**LUN / JEU**  
**€ 90,00\*\***  
(40 min.)

**VEN / DIM\***  
**€ 99,00\*\***  
(40 min.)

## GYM FACIALE

### FIT & FACE

Gymnastique faciale pour entraîner les muscles du visage et obtenir une apparence plus tonique et plus jeune.

**LUN / JEU**  
**€ 90,00\*\***  
(60 min.)

**VEN / DIM\***  
**€ 99,00\*\***  
(60 min.)

## SELF FACEGYM

Gymnastique faciale visant à reconnecter les muscles de l'expression à l'énergie interne et à l'esprit en pratiquant l'acupression sur des points spécifiques du visage. Cette pratique aide à prévenir l'apparition de rides d'expression causées par des surcharges musculaires. En même temps, l'énergie vitale est régénérée, donnant ainsi une sensation de bien-être qui apporte une nouvelle lumière à la peau.

### COURS COLLECTIFS GRATUITS SÉANCES PRIVÉES

**LUN / JEU**  
**€ 90,00\*\***  
(40 min.)

**VEN / DIM\***  
**€ 99,00\*\***  
(40 min.)