



MONDO
LEFAY SPA

FITNESS

03.

FITNESS

Il centro fitness aperto 24h offre un'ampia palestra illuminata da luce naturale e affacciata sul Lago di Garda, dotata di attrezzature Technogym® di ultima generazione. 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 per 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*
- TRX
- Rebounding
- Sky Fitness Circuit
- Barre Workout

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO
€ 90,00**
 (40 min.)

VEN / DOM*
€ 99,00**
 (40 min.)

PASSEGGIATA GUIDATA NEL GIARDINO ENERGETICO TERAPEUTICO

Il Simbolo della Vita

SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO
€ 160,00**
 (90 min.)

VEN / DOM*
€ 176,00**
 (90 min.)

PER DUE PERSONE

LUN / GIO
€ 190,00**

VEN / DOM*
€ 209,00**

PERSONAL TRAINER

SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO
€ 90,00**
 (40 min.)

VEN / DOM*
€ 99,00**
 (40 min.)

LUN / GIO
€ 100,00**
 (50 min.)

VEN / DOM*
€ 110,00**
 (50 min.)

ATTIVITÀ IN ACQUA

- Acqua Gym
- Water Lefay

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO
€ 90,00**
 (40 min.)

VEN / DOM*
€ 99,00**
 (40 min.)

RIEQUILIBRIO POSTURALE

- Pilates
- Stretching
- Ginnastica Posturale

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO
€ 100,00**
 (50 min.)

VEN / DOM*
€ 110,00**
 (50 min.)

ATTIVITÀ OLISTICHE E DI RESPIRAZIONE

- Stretching dei meridiani
- Qi Gong
- Yoga
- Meditazione
- Respirazione anti stress
- Qi Gong degli animali
- Qi Gong dei sei suoni risonanti
- 5 Tibetani

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO

€ 90,00**

(40 min.)

VEN / DOM*

€ 99,00**

(40 min.)

FITNESS PER IL VISO

FIT & FACE

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

LUN / GIO

€ 90,00**

(60 min.)

VEN / DOM*

€ 99,00**

(60 min.)

SELF FACEGYM

Ginnastica facciale volta a riconnettere la muscolatura mimica con la propria energia interiore e la mente, attraverso la digitopressione di alcuni punti sul viso. Aiuta a prevenire la comparsa di rughe d'espressione causate dall'ipertono muscolare e a rigenerare l'energia vitale, per una sensazione di benessere in grado di donare nuova luce.

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO

€ 90,00**

(40 min.)

VEN / DOM*

€ 99,00**

(40 min.)