



---

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 Sky Fitness *La Forma e il Colore*
- Parcours running de 2 km: *Nel Ritmo dei Passi il Vento e la Collina*
- Rebounding
- Barre Workout

### COURS COLLECTIFS GRATUITS SÉANCES PRIVÉES

**LUN / JEU**  
**€ 95,00\*\***  
(40 min.)

**VEN / DIM\***  
**€ 105,00\*\***  
(40 min.)

### PROMENADE GUIDÉE DANS LE JARDIN ÉNERGÉTIQUE ET THÉRAPEUTIQUE *Il Simbolo della Vita*

#### SÉANCES PRIVÉES

**LUN / JEU**  
**€ 180,00**  
(90 min.)

**VEN / DIM\***  
**€ 196,00**  
(90 min.)

#### POUR DEUX PERSONNES

**LUN / JEU**  
**€ 195,00**

**VEN / DIM\***  
**€ 225,00**

### ENTRAÎNEUR PERSONNEL

#### SÉANCES PRIVÉES

**LUN / JEU**  
**€ 95,00\*\***  
(40 min. )

**VEN / DIM\***  
**€ 105,00\*\***  
(40 min. )

**LUN / JEU**  
**€ 105,00\*\***  
(50 min. )

**VEN / DIM\***  
**€ 115,00\*\***  
(50 min. )

### RÉÉQUILIBRAGE POSTURAL

- Pilates
- Étirements
- Gymnastique posturale

### COURS COLLECTIFS GRATUITS SÉANCES PRIVÉES

**LUN / JEU**  
**€ 105,00\*\***  
(50 min.)

**VEN / DIM\***  
**€ 115,00\*\***  
(50 min.)





## ACTIVITÉS HOLISTIQUES ET DE RESPIRATION

- *Étirement des Méridiens*: discipline qui détend les fibres musculaires et les tendons et qui ouvre les articulations, éliminant les blocages énergétiques et mentaux.
- *Qi Gong*: discipline dérivée de la médecine chinoise, ainsi que de sa philosophie et ses arts martiaux ; elle consiste à effectuer des mouvements synchronisés avec la respiration, combinés à des techniques de concentration mentale et de méditation.
- *Méditation*: concentrez-vous sur « ici et maintenant ». Maintenir la sérénité et ressentir la force nécessaire pour éliminer les pensées débilitantes, en faisant de la place pour des réflexions positives et habilitantes.
- *Respiration anti-stress*: maîtriser la respiration en tout point facilite l'élimination des toxines, améliore la circulation sanguine et lymphatique, libère des angoisses et des peurs, renforce le système immunitaire, améliore la digestion et purifie.
- *Qi Gong des cinq animaux*: exercices dont la fonction thérapeutique est d'activer les Cinq Organes (foie, cœur, rate, poumons, reins) ainsi que leurs fonctions et phases énergétiques connexes.
- *Qi Gong des six sons thérapeutiques*: une ancienne forme de Qi Gong, composée d'exercices lents, amples et harmonieux effectués conjointement avec des vocalisations de six sons spécifiques pendant l'expiration. Il donne de l'énergie et du calme et aide à guérir certaines maladies chroniques.
- *Yoga*: ancien système de connaissance qui vise à l'Union de tous les corps physiques et mentaux, à l'élimination des conditionnements et à une plus grande conscience.
- *Les Cinq Tibétains*: Des exercices de yoga très bénéfiques pour la santé, car ils améliorent la souplesse du corps, tout en apportant d'énormes avantages, y compris sur le plan mental.

## COURS COLLECTIFS GRATUITS

### SÉANCES PRIVÉES

(il est possible de faire ces activités dans les stations du Jardin énergétique et thérapeutique)

**LUN / JEU**

**€ 95,00**

(40 min.)

**VEN / DIM\***

**€ 105,00**

(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**

**€ 95,00**

(60 min.)

**VEN / DIM\***

**€ 105,00**

(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**

**€ 95,00**

(40 min.)

**VEN / DIM\***

**€ 105,00**

(40 min.)