



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

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO	VEN / DOM*
€ 95,00** (40 min.)	€ 105,00** (40 min.)

PASSEGGIATA GUIDATA NEL GIARDINO ENERGETICO TERAPEUTICO

Il Simbolo della Vita

SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO	VEN / DOM*
€ 180,00 (90 min.)	€ 196,00 (90 min.)

PER DUE PERSONE

LUN / GIO	VEN / DOM*
€ 195,00	€ 225,00

PERSONAL TRAINER

SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO	VEN / DOM*
€ 95,00** (40 min.)	€ 105,00** (40 min.)

LUN / GIO	VEN / DOM*
€ 105,00** (50 min.)	€ 115,00** (50 min.)

RIEQUILIBRIO POSTURALE

- Pilates
- Stretching
- Ginnastica Posturale

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE

LUN / GIO	VEN / DOM*
€ 105,00** (50 min.)	€ 115,00** (50 min.)



ATTIVITÀ OLISTICHE E DI RESPIRAZIONE

- **Stretching dei Meridiani:** disciplina che distende le fibre muscolari, rilassa tendini e apre le articolazioni, eliminando i blocchi energetici e psichici.
- **Qi Gong:** disciplina derivante dalla medicina, filosofia e dalle arti marziali cinesi; prevede l'esecuzione di movimenti in coordinazione con la respirazione, associati alla concentrazione mentale e a tecniche di meditazione.
- **Meditazione:** concentrarsi sul "qui ed ora". Mantenere la serenità e avvertire la forza necessaria ad eliminare i pensieri debilitanti, facendo spazio a riflessioni positive e abilitanti.
- **Respirazione anti-stress:** controllare il respiro in ogni suo punto facilita l'eliminazione delle tossine, migliora la circolazione, libera dall'ansia, rinforza il sistema immunitario, migliora la digestione e purifica.
- **Qi Gong degli animali:** esercizi la cui funzione terapeutica consiste nell'attivare i Cinque Organi (fegato, cuore, milza, polmoni, reni) insieme alle funzioni e fasi energetiche ad essi correlate.
- **Qi Gong dei sei suoni risananti:** antica forma di Qi Gong, composta da esercizi lenti, ampi ed armoniosi eseguiti insieme a vocalizzazioni di sei suoni specifici durante l'espiazione. Conferisce energia e calma e contribuisce a curare alcune affezioni croniche.
- **Yoga:** antico sistema di conoscenze che mira all'unione di tutti i corpi fisici e mentali, all'eliminazione dei condizionamenti e ad una maggiore consapevolezza.
- **I Cinque Tibetani:** esercizi yoga considerati di grande aiuto per mantenersi in salute, poichè capaci di migliorare la flessibilità del corpo, apportando enormi benefici anche sul piano mentale.

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE

(è possibile effettuare le attività nelle stazioni del Giardino Energetico Terapeutico)

LUN / GIO

€ 95,00

(40 min.)

VEN / DOM*

€ 105,00

(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

€ 95,00

(60 min.)

VEN / DOM*

€ 105,00

(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

€ 95,00

(40 min.)

VEN / DOM*

€ 105,00

(40 min.)