



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

- Flex and Mobility
- The Zuu Training
- Kettlebell
- Gag
- Flexi Bar
- Total Body Sculpt
- Total Abdominal
- Fitball
- Bender Ball
- Power Pump
- Circuit d'entraînement
- Rebounding
- Barre Workout
- Entraînement militaire fonctionnel
- Marche rapide Lefay
- Entraînement respiratoire Lefay
- Parcours Sky Fitness *La Forma e il Colore*
- Parcours running de 2 km: *Nel Ritmo dei Passi il Vento e la Collina*

COURS COLLECTIFS GRATUITS

SÉANCES PRIVÉES

LUN - JEU
€ 95,00**
(40 min.)

VEN - DIM*
€ 105,00**
(40 min.)

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
- Pilates au mur
- Pilates sur tapis
- Étirements

COURS COLLECTIFS GRATUITS

SÉANCES PRIVÉES

LUN - JEU
€ 105,00**
(50 min.)

VEN - DIM*
€ 115,00**
(50 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.)



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.)

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