



---

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

- Flex and Mobility
- The Zuu Training
- Kettlebell
- Gag
- Flexi Bar
- Total Body Sculpt
- Total Abdominal
- Fitball
- Bender Ball
- Power Pump
- Circuit training
- Rebounding
- Barre Workout
- Functional Military Training
- Lefay Power Walking
- Lefay Breathing Training
- Percorso Sky Fitness La Forma e il Colore
- Percorso running di 2 km: Nel Ritmo dei Passi il Vento e la Collina

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE

**LUN - GIO**  
**€ 95,00\*\***  
 (40 min.)

**VEN - DOM\***  
**€ 105,00\*\***  
 (40 min.)

### PERSONAL TRAINER

SESSIONI PRIVATE

**LUN - GIO**  
**€ 95,00\*\***  
 (40 min.)

**VEN - DOM\***  
**€ 105,00\*\***  
 (40 min.)

**LUN - GIO**  
**€ 105,00\*\***  
 (50 min.)

**VEN - DOM\***  
**€ 115,00\*\***  
 (50 min.)

### RIEQUILIBRIO POSTURALE

- Pilates
- Wall Pilates
- Matwork Pilates
- Stretching

LEZIONI COLLETTIVE GRATUITE

SESSIONI PRIVATE

**LUN - GIO**  
**€ 105,00\*\***  
 (50 min.)

**VEN - DOM\***  
**€ 115,00\*\***  
 (50 min.)

### FITNESS PER IL VISO

FIT &amp; 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.)



## ATTIVITÀ OLISTICHE E DI RESPIRAZIONE

- **Stretching dei Meridiani:** disciplina che distende le fibre muscolari, rilassa i 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 risonanti:** 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.)

### PASSEGGIATA GUIDATA NEL GIARDINO ENERGETICO TERAPEUTICO

Il Simbolo della Vita

### SESSIONI PRIVATE

**LUN - GIO**

**€ 180,00**

(90 min.)

**VEN - DOM\***

**€ 196,00**

(90 min.)

### PER DUE PERSONE

**LUN - GIO**

**€ 195,00**

**VEN - DOM\***

**€ 225,00**