



*programma di allenamento*  
**LIVELLO BASE**

*Lunedì*

**CIRCUIT TRAINING**

Per iniziare la settimana con la carica giusta, di salute ed energia positiva. Il gruppo è il motore dell'attività di Circuit Training, che prevede esercizi a circuito eseguiti a corpo libero o con piccoli attrezzi, seguendo la guida di un istruttore esperto che fa il tifo per ciascun partecipante. La musica dà ritmo e aiuta a scaricare le tensioni. 30 minuti per dimagrire, tonificare e attivare tutto il corpo per il rafforzamento delle difese immunitarie.

*Martedì*

**RIPOSO**

Concediti un momento di relax nell'idromassaggio. Il movimento dell'acqua scarica le tensioni, migliora la circolazione e prosegue l'effetto benefico dell'allenamento del giorno precedente.

*Mercoledì*

**MATWORK PILATES**

Matwork Pilates è un'attività preziosa che aiuta a ritrovare una postura armonica grazie a esercizi a basso impatto che allungano, sciogliono e irrobustiscono la zona dell'addome, della schiena e dei glutei. Gli esercizi vengono svolti su un tappetino e sono adatti a tutti i livelli di allenamento, per dare una svolta alla tua settimana.

*Giovedì*

**RIPOSO**

Sfrutta le proprietà antinfiammatorie e disinfettanti della sauna. L'alta temperatura e l'ambiente secco favoriscono la depurazione dell'apparato respiratorio e migliorano la capacità aerobica delle cellule, fondamentale per il benessere del sistema immunitario.

*Venerdì*

**ADDOMINALI**

Un allenamento adatto a tutti, finalizzato a rafforzare i muscoli addominali e tutti i muscoli del tronco, migliorando la percezione del corpo e la postura. Grazie alla combinazione con esercizi dinamici, potrai anche incrementare la tua flessibilità e capacità aerobica. L'ideale per chiudere la settimana con il sorriso.

*Sabato o domenica*

**SCARICO**

Concediti una giornata di benessere nella natura. Fai una passeggiata, trascorri qualche ora lontano dall'inquinamento e dalla frenesia della città. I tuoi polmoni gioveranno dell'aria pulita e il tuo intero organismo ne uscirà rinvigorito.