



programma di allenamento
LIVELLO INTERMEDIO

Lunedì
GAG

Un'attività di gruppo divertente e ideale per chi desidera iniziare la settimana con la giusta grinta grazie a un allenamento concentrato sulla parte centrale e inferiore del corpo. Scatenati a ritmo di musica e tonifichi gambe, glutei e addominali.

Martedì
SCARICO O RIPOSO

Scegli tu: puoi dedicare questi 30 minuti al relax, concedendoti una seduta in sauna per depurare le vie respiratorie e migliorare la circolazione, oppure scegliere un'attività mente e corpo, come yoga, che aumenta la flessibilità e contemporaneamente scarica lo stress.

Mercoledì
UPPER BODY

Un'attività di gruppo focalizzata sulla parte superiore del corpo, per allenare bicipiti, tricipiti, dorsali e pettorali. Gli esercizi sono quasi tutti a corpo libero, per migliorare la flessibilità e la mobilità, oppure sono eseguiti con l'ausilio di piccoli attrezzi, per aumentare la forza e potenziare tutti i muscoli di torso e braccia.

Giovedì
HYDROBIKE

45 minuti di attività in acqua, sulla bici, per tonificare il corpo e tenere alta la frequenza cardiaca, muovendo tutto il corpo in sicurezza. Pedala con intensità diverse e tonifica gambe e glutei, migliorando la funzione cardiovascolare, bruciando più calorie e favorendo la produzione delle proteine amiche del sistema immunitario.

Venerdì
TOTAL BODY WORKOUT

Un'attività di gruppo che attiva tutto il corpo per concludere la settimana al meglio. L'esercizio aerobico e la tonificazione si combinano in un allenamento globale, eseguito con attrezzi diversi e complementari tra loro per aumentare la capacità cardiaca agendo in modo positivo sul sistema immunitario: una vera e propria festa per il corpo e per la salute.

Sabato o domenica
SCARICO O RIPOSO

Scegli tu: concediti qualche ora nei nostri thermarium seguendo uno dei percorsi termali consigliati, alternando sauna e idromassaggio. Oppure, fai attività fisica all'aria aperta, se sei amante dello sci puoi iniziare la stagione in anticipo, oppure andare a fare una bella passeggiata in montagna. Oppure ancora, puoi scegliere di metterti in gioco partecipando a uno dei tornei sportivi organizzati ogni sabato al GetFIT Village.