

descrizione corsi

ACQUAGYM

Lezioni di ginnastica musicale in acqua con l'utilizzo di attrezzi galleggianti, mirata ad un miglioramento dell'efficienza cardiovascolare e di tonificazione generale.

ACQUA ANTALGICA

Ginnastica in acqua per prevenire e curare il mal di schiena nonché migliorare la mobilità articolare.

PILATES

Tecnica di ginnastica di tipo dinamico adatta a tutti. Miglioramento posturale, tono e flessibilità muscolare; il tutto ottenuto con esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi.

STEP

Attività cardiovascolare a ritmo di musica con l'utilizzo dello speciale "gradino" che consente a tutti di allenarsi in modo divertente.

AEROBICA

Attività cardiovascolare a ritmo di musica a corpo libero, coreografico.

INDOOR CYCLING

Lezione collettiva su apposite biciclette per pedalare tutti assieme a ritmo di musica con suggestive luci coinvolgenti coordinate dall'istruttore: divertente, allenante oltreché dimagrante.

WALKING

Camminare e... non solo, su appositi tappeti mobili a ritmo di musica.

TOTAL BODY

Allenamento a carico naturale e/o con l'utilizzo di piccoli attrezzi, interessando tutti i principali gruppi muscolari.

STRETCHING

Esercizi di allungamento muscolare che contribuiscono a migliorare la mobilità articolare.

GAG

Esercizi di tonificazione per rassodare addominali, gambe e glutei utilizzando anche piccoli attrezzi.

CORSI DI KARATE

Arte marziale di difesa giapponese.

CORSI DI NUOTO

Per imparare a nuotare o migliorare lo stile (dai 3 anni in poi).

ACQUATICITA' GESTANTI

Ginnastica specifica in acqua per le future mamme.

ACQUATICITA' NEONATALE

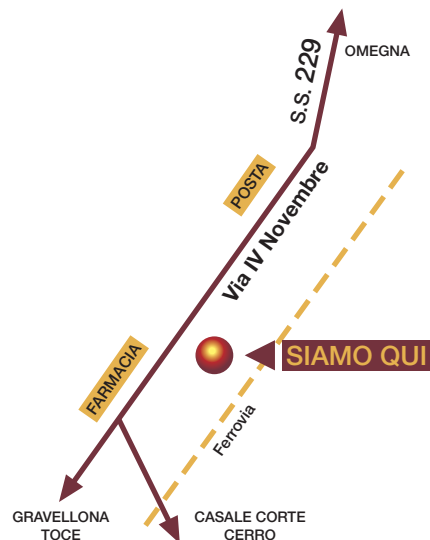
Esercizi per i bimbi per stimolare lo sviluppo motorio in acqua (da 0 fino a 3 anni).

RIEDUCAZIONE MOTORIA IN ACQUA

Ginnastica riabilitativa in acqua con fisioterapista.



1.500 m² di benessere



Via IV Novembre, 235
28887 Crusinallo (VB)
Tel. 0323.61335
www.edenfitness.it



area

fitness

orari

da lunedì a venerdì
9:00 - 21:00
sabato
9:00 - 18:00

orario continuato

mantieniti in
nel vero
forma
paradiso
del
fitness

orari corsi

...e inoltre

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
ACQUA ANTALGICA 9:15 - 10:00 10:00 - 10:45 Ninfea		ACQUA ANTALGICA 9:15 - 10:00 10:00 - 10:45 Ninfea	ACQUATICITA' GESTANTI E NEONATALE 9:30 - 10:30 10:30 - 11:30 Ninfea	ACQUA ANTALGICA 9:15 - 10:00 10:00 - 10:45 Ninfea	
	RIED. MOT. ACQUA 13:15 - 14:30 Ninfea		RIED. MOT. ACQUA 13:15 - 14:30 Ninfea		CORSI NUOTO 9:15 - 10:00 10:00 - 10:50 10:50 - 11:40 Ninfea
WALKING 12:45 - 13:30 Daphne			WALKING 12:45 - 13:30 Daphne		
CORSI NUOTO 17:00 - 17:50 17:50 - 18:40 Ninfea	CORSI NUOTO 17:00 - 17:50 Ninfea	CORSI NUOTO 17:00 - 17:50 17:50 - 18:40 Ninfea	CORSI NUOTO 17:00 - 17:50 Ninfea	CORSI NUOTO 17:00 - 17:50 17:50 - 18:40 Ninfea	CORSI NUOTO 12:50 - 13:40 13:40 - 14:30 14:30 - 15:20 Ninfea
KARATE 19:15 - 20:15 Oxalis	KARATE 18:00 - 19:00 Oxalis	KARATE 19:00 - 20:30 Oxalis	KARATE 18:00 - 19:00 Oxalis	KARATE 19:00 - 20:30 Oxalis	
TOTAL BODY GAG 18:00 - 18:30 18:35 - 19:05 Daphne	INDOOR CYCLING 18:15 - 19:05 Daphne	TOTAL BODY STRETCHING 18:00 - 18:30 18:35 - 19:05 Daphne	INDOOR CYCLING 18:15 - 19:05 Daphne	PILATES 18:00 - 18:45 Daphne	
ACQUAGYM 18:45 - 19:30 Ninfea	ACQUA ANTALGICA 18:00 - 18:45 Ninfea	ACQUAGYM 18:45 - 19:30 Ninfea	ACQUA ANTALGICA 18:00 - 18:45 Ninfea		
	AEROBICA 19:30 - 20:30 Girasole		STEP 19:30 - 20:30 Girasole		

SALA ATTREZZI ISOTONICI, CARDIOFITNESS E PESI LIBERI

Orchidea



STUDI DI PODOLOGIA, OSTEOPATIA, ERBORISTERIA E TERAPIA DEL MOVIMENTO

Magnolia



STUDIO MEDICO MASSOFISIOTERAPICO

Camelia



ANALISI CORPOREA ED ALIMENTARE

Tulipano



ANALISI TERMOGRAFICA PER LA CELLULITE

Tulipano



DANZA CLASSICA E MODERNA

Girasole

