

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.

ACQUANTALGICA

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

ADDOMINALI & STRETCHING

Programma per tonificare e definire la parete addominale seguiti da esercizi di allungamento muscolare che contribuiscono a migliorare la mobilità articolare.

FITNESS MUSICALE

A rotazione vengono eseguite lezioni di AEROBICA, GAG, STEP, STIKS e BALLA E BRUCIA.

INDOOR CYCLING

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

TRAMPOLINO ELASTICO

Esercizi ginnici funzionali con l'utilizzo del trampolino elastico.

TOTAL BODY

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

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

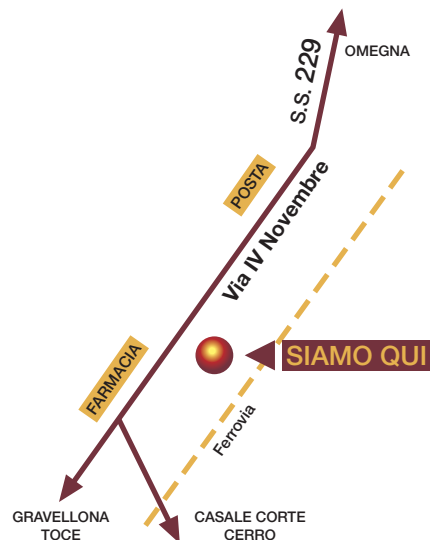
Ginnastica riabilitativa in acqua con fisioterapista.



eden
fitness&wellness



1.500 m² di benessere



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



eden
fitness&wellness

area

fitness

orari

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

orario continuato

mantieniti in
forma
nel vero
paradiso
del
fitness

orari corsi

...e inoltre

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
ACQUANTALGICA 9:15 - 10:00 10:00 - 10:45 Ninfea	ADD. & STRETCHING 9:15 - 10:00 Daphne	ACQUANTALGICA 9:15 - 10:00 10:00 - 10:45 Ninfea	ADD. & STRETCHING 9:15 - 10:00 Daphne	ACQUANTALGICA 9:15 - 10:00 10:00 - 10:45 Ninfea	
			ACQUATICITA' GESTANTI E NEONATALE 9:00 - 10:00 10:00 - 11:00 Ninfea		
	RIED. MOT. ACQUA 13:45 - 14:45 Ninfea		RIED. MOT. ACQUA 13:45 - 14:45 Ninfea		CORSI NUOTO 10:00 - 10:50 10:50 - 11:40 11:40 - 12:30 Ninfea
TRAMPOLINO ELASTICO 12:45 - 13:30 Daphne			TRAMPOLINO ELASTICO 12:45 - 13:30 Daphne		
CORSI NUOTO 17:00 - 17:50 17:50 - 18:40 Ninfea	CORSI NUOTO 17:00 - 17:50 17:50 - 18:40 Ninfea	CORSI NUOTO 17:00 - 17:50 17:50 - 18:40 Ninfea	CORSI NUOTO 17:00 - 17:50 17:50 - 18:40 Ninfea	CORSI NUOTO 17:00 - 17:50 17:50 - 18:40 Ninfea	CORSI NUOTO 13:30 - 14:20 14:20 - 15:10 15:10 - 16:00 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 18:00 - 19:00 Daphne	INDOOR CYCLING 18:15 - 19:15 Daphne	TOTAL BODY 18:00 - 19:00 Daphne	INDOOR CYCLING 18:15 - 19:15 Daphne		
ACQUAGYM 18:45 - 19:30 Ninfea	FITNESS MUSICALE 19:30 - 20:30 Girasole	ACQUAGYM 18:45 - 19:30 Ninfea	FITNESS MUSICALE 19:30 - 20:30 Girasole	ACQUAGYM 18:45 - 19:30 Ninfea	

SALA ATTREZZI ISOTONICI, CARDIOFITNESS E PESI LIBERI

Orchidea

PERSONAL TRAINER PREPARAZIONE ATLETICA

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