



## I CORSI FITNESS DELL'ESTATE 2018



### Yoga e pilates

**LUNEDÌ ORE 9.00, YOGA POSTURALE**  
**MERCOLEDÌ ORE 9.00, POWER YOGA**  
**VENERDÌ ORE 9.00, YOGA/PILATES**

Lezioni con Valentina Pipani di pilates, metodo di allenamento a corpo libero, che permette di correggere la postura e rinforzare la muscolatura, e di Power Yoga, stile di yoga molto dinamico, che consente di allenare il corpo e nello stesso tempo contrastare lo stress.



### Palestra attrezzata

**APERTA TUTTI I GIORNI DALLE ORE 7.00 ALLE 20.00**

La palestra del Fantini Club è attrezzata con macchine Technogym di ultimissima generazione. A disposizione anche per allenamenti con i **personal trainer** di PRIME disponibili in sala fitness.



### Allenamento funzionale e Abs & Stretch

**ABS & STRETCH ORE 9.00 E FUNCTIONAL TRAINING ORE 18.00**

Su prenotazione, corsi di **functional training** e **abs & stretch** con gli allenatori di PRIME\* (vedi sotto orari). Allenamenti divertenti e coinvolgenti adattabili a tutte le esigenze e a tutti i livelli. L'elevata intensità degli esercizi viene alternata a tempi di recupero brevi creando una successione di esercizi che sollecitano tutto il corpo.



### Group Cycling

**TUTTI I MERCOLEDÌ ORE 19.00 E DOMENICA ORE 10.00**

Group Cycling Summer 2k18, in collaborazione con ASD Bike Smile, è un'attività fitness su bici statiche aperta a tutti che permette, attraverso un percorso musicale, di allenarsi e divertirsi. Per info e prenotazioni: Andrea cell 348.4560974

**RICHIEDI INFO IN RECEPTION**



## Cross FIT

**TUTTI I VENERDÌ ORE 17,00:** Su prenotazione lezioni di **Cross Fit** con gli allenatori di CrossFit Cervia e CrossFit BICOCCA MILANO. Programmi di rafforzamento e condizionamento fisico pensato per aiutare le persone a conquistare un benessere completo. Si concentra su una serie di movimenti funzionali eseguiti ad alta intensità con l'obiettivo di dare una preparazione fisica generale.



## Corsi in mare sulla tavola da sup

**TUTTI I GIORNI:** lezioni di **sup** e **surf da onda** per adulti e per bambini, con istruttori qualificati. In più, allenamenti **personal training** e originalissimi corsi quotidiani che si svolgono sulla tavola da sup: **Sup Stretching**, **Sup Power Stretching**, **Sup Pilates**, **Sup Yoga** e **Sup Functional Training**. Per info: Camilla cell 334.2844581



## Scuola di Nuoto

**TRE GIORNI ALLA SETTIMANA:** La scuola di nuoto sulla riva del Fantini Club organizza **lezioni private** o di **gruppo**, per adulti e bambini, tutte le mattine del lunedì, mercoledì e venerdì dalle 10.00 alle 12.00 a cura degli esperti di Sky boat. Per info: Davide cell 340.6833010



## Corsi di Sci nautico & Wake board

**TUTTI I GIORNI:** Si organizzano lezioni private o di gruppo di **sci nautico** e **wake-board** per adulti e bambini con istruttori qualificati. Attività divertenti in motoscafo come il traino gonfiabile **Banana boat** e ciambella. Ci sarà inoltre possibilità di organizzare itinerari per **gite in barca** sulla riviera. Per info e prenotazioni: Davide cell 340.6833010



**RICHIEDI INFO IN RECEPTION**



**\*Orari di PRIME PALESTRE (corsi & personal trainer presenti in sala fitness):**

Dal **9 giugno** al **15 luglio** 2018, ivi compresi, e dal **25 agosto** al **23 settembre**, ivi compresi:

Personal trainer il **SABATO** e la **DOMENICA** nella sala fitness nelle fasce orarie 10,00 - 13,00 e 15,00 - 19,00.

*Corsi e workout:*

Lunedì: ore 9,00 HATHA YOGA  
Mercoledì ore 9.00 HATHA YOGA  
Venerdì ore 9.00 YOGA AVANZATO  
Sabato: ore 9,00 workout di ABS&STRETCH  
ore 18,00 workout di FUNCTIONAL TRAINING  
Domenica: ore 9,00 workout di ABS&STRETCH  
ore 18,00 workout di FUNCTIONAL TRAINING

Dal **20 luglio** al **20 agosto**: Personal Trainer **tutti i giorni** nella sala fitness nelle fasce orarie **10,00 - 13,00** e **15,00 - 19,00**.

Lunedì: ore 9,00 workout di ABS&STRETCH  
ore 9,00 HATHA YOGA  
ore 18,00 workout di FUNCTIONAL TRAINING  
Martedì: ore 9,00 workout di ABS&STRETCH  
ore 18,00 workout di FUNCTIONAL TRAINING  
Mercoledì: ore 9,00 workout di ABS&STRETCH  
ore 9,00 HATHA YOGA  
ore 18,00 workout di FUNCTIONAL TRAINING  
Giovedì: ore 9,00 workout di ABS&STRETCH  
ore 18,00 workout di FUNCTIONAL TRAINING  
Venerdì: ore 9,00 workout di ABS&STRETCH  
ore 9.00 YOGA AVANZATO  
ore 18,00 workout di FUNCTIONAL TRAINING  
Sabato: ore 9,00 workout di ABS&STRETCH

**RICHIEDI INFO IN RECEPTION**



ore 18,00 workout di FUNCTIONAL TRAINING

Domenica: ore 9,00 workout di ABS&STRETCH

ore 18,00 workout di FUNCTIONAL TRAINING

**RICHIEDI INFO IN RECEPTION**