

ACQUAGYM

È un'attività eseguita a ritmo di musica che ti aiuterà a potenziare i muscoli, favorire l'elasticità delle articolazioni modellando e tonificando tutto il corpo grazie a una serie di esercizi eseguiti a corpo libero e con l'ausilio di vari attrezzi.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
45'	8	€ 68,00

ACQUA-SPINNING

È un'attività prevalentemente aerobica eseguita a ritmo di musica unisce il beneficio di uno sport di resistenza a quelli dell'acqua. Si ottengono ottimi risultati. E' eccellente per la circolazione e contribuisce a ridurre la cellulite. Tonifica in maniera armoniosa cosce, glutei e addominali.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
45'	8	€ 76,00

ACQUATREKKING PRO

È un tapis roulant acquatico studiato per eseguire un workout aerobico. Le diverse intensità di andatura determinano la tipologia dell'allenamento. I benefici sono: re-distribuzione dei liquidi soprattutto degli arti inferiori con conseguente effetto drenante risulta efficace ai fini del dimagrimento e della tonificazione di tutto il corpo. La versatilità dell'attrezzo ci permette di lavorare sia sugli arti inferiori, superiori e addominali.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
45'	8	€ 76,00

AQUAJUMPING

È un'attività eseguita a ritmo di musica, offre la possibilità di un utilizzo assolutamente non convenzionale, unendo le potenzialità esclusive dell'acqua all'utilizzo della sbarra verticale come punto di riferimento. La gamma di esercizi è infinita, salti e movimenti divertenti, dinamici. È eccellente perchè coinvolge tutti i maggiori gruppi muscolari.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
45'	8	€ 76,00

FIT&SWIM

Questa attività altamente allenante rappresenta uno sport multidisciplinare. Consiste in 30' di circuit-training in palestra e 30' minuti di attività in acqua alternando l'utilizzo delle bike, dei tapis roulant, e dell'aquajump. È eccellente per tonificare e modellare tutto il corpo, si avrà un consumo maggiore dei grassi, una riduzione della sensazione di fatica, il miglioramento della forza attivando in maniera significativa le fibre muscolari, un incremento della resistenza aerobica e anaerobica.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
60'	8	€ 80,00

SPECIALE SCONTO FAMIGLIE

Per le famiglie che acquistano due o più pacchetti BeneStare è prevista l'applicazione di speciali sconti: del 10% sul secondo acquisto e il 15% sul terzo acquisto. Non cumulabile con altre sconti.



www.benestareswimfit.com

BeneStare
SWIM ♥ FIT

BeneStare SWIM & FIT A.S.D.

Via Alessandro Manzoni 15 - 37060 Lugagnano di Sona (Vr)

Tel. 045 4574238

www.benestareswimfit.com - info@benestareswimfit.com



BeneStare

SWIM ♥ FIT

GESTANTI

È un percorso di benessere che accompagna la futura mamma durante il periodo della gravidanza. L'acqua permette l'esecuzione di movimenti dolci e mirati alla tonificazione. Si tratta di una attività rilassante che da una sensazione di leggerezza con grande sollievo per schiena e gambe. I vari esercizi consentono di mantenere il fisico in forma e tenere sotto controllo il peso.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
50'	8	€96,00

BIBERON DAI 5 AI 12 MESI, DAI 12 AI 24 MESI, DAI 24 AI 36 MESI

Esperienza indimenticabile da vivere assieme al proprio bambino che per la prima volta incontra il mondo acquatico. L'attività in acqua stimola la mobilità e la socializzazione, aiuta la sua crescita e il suo sviluppo psicofisico. Fin dai primi mesi il contatto con l'acqua rappresenta una straordinaria esperienza di gioco e libertà. Il bebè sperimenta le sue abilità motorie che saranno poi alla base per camminare e correre.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
35'	8	€96,00

SUPER BABY (DAI 3 ANNI) MAX 5 BAMBINI

Speciale corso per accompagnare tutti quei bambini che hanno una particolare diffidenza ad approcciarsi alle nuove esperienze e al mondo acqua. È un corso studiato per aiutare e facilitare il bambino a fidarsi dell'istruttore e dell'ambiente circostante. Il genitore parteciperà solo alle prime lezioni ed accompagnerà il bambino in maniera graduale per vivere in maniera positiva l'attività acquatica.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
40'	8	€88,00

BABY (DAI 3 ANNI) MAX 5 BAMBINI

I bambini saranno accolti in un ambiente caldo e confortevole seguiti da Istruttori F.I.N.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
40'	8	€80,00

CORSI BAMBINI (DAI 5 ANNI) CON MAX 6 BAMBINI

SUDDIVISI IN GRUPPI OMOGENEI IN BASE ALL'ETÀ E CAPACITÀ

I bambini saranno accolti in un ambiente caldo e confortevole seguiti da Istruttori F.I.N.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
40'	8	€76,00

LEZIONI INDIVIDUALI

Organizziamo lezioni individuali per qualsiasi livello ed età da concordare in reception.

DURATA	LEZIONI	PERSONE	PREZZO
40'	5	1	€125,00
40'	5	2	€100,00
40'	5	3	€80,00

CORSO ADULTI (4 PERSONE)

DURATA	LEZIONI	PREZZO
45'	8	€80,00

ACQUA SOFT over 60

È una ginnastica in acqua a bassa intensità

DURATA	LEZIONI	PREZZO
45'	8	€48,00

GINNASTICA POSTURALE

È un'attività mirata al miglioramento e mantenimento adattato/posturale tonificante.

Migliora la forma fisica con esercizi di tonificazione, di elasticità e di mobilità finalizzati ad un riequilibrio armonico della figura.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
60'	8	€69,00

TOTAL BODY

È un'attività finalizzata al miglioramento della forma fisica e delle prestazioni attraverso esercizi di tonificazione generale, di resistenza aerobica e di allungamento muscolare.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
60'	8	€69,00

CROSS TRAINING

È una tecnica di allenamento a circuito, che prevede una serie di esercizi multipli usando ripetizioni medio alte, basse intensità, senza pause o con pause molto brevi tra gli esercizi che stimolano il miglioramento della forza, dell'ipertrofia, della resistenza muscolare, e della capacità aerobica in un'unica sessione di allenamento, riuscendo a generare i benefici tipici dell'allenamento aerobico e anaerobico. Gli obiettivi vanno dall'allenamento sport specifico, al condizionamento generale fino al dimagrimento infatti questo allenamento è considerato uno dei migliori brucia-grasso, per chi desidera perdere peso e tonificare.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
60'	8	€80,00

FUNCTIONAL TRAINING

È una nuova metodologia di allenamento studiata per allenare il fisico in maniera totale sviluppando a pieno le caratteristiche di equilibrio, agilità e propriocezione. Incrementa la forza, resistenza, potenza migliorando le capacità coordinative. Essa si prefigge di migliorare le capacità stabilizzanti con esercizi multi-articolari ci si avvale di attrezzi alternativi in grado di creare sovraccarico funzionale con l'obiettivo di sviluppare e potenziare la muscolatura corporea.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
60'	8	€79,00

GINNASTICA DOLCE over 60

La ginnastica dolce utilizza tutti i movimenti leggeri senza sforzi eccessivi. Gli esercizi sono semplici, ma vanno a stimolare molte parti del corpo. Questo tipo di ginnastica è adatta a tutti quelli che per motivi di età, di tempo o di salute vogliono ritornare in forma e riscoprire il valore del proprio corpo perché da esso dipende la propria autonomia e di conseguenza lo stile di vita.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
45'	8	€48,00

L'HATHA YOGA

L'hatha yoga è una via che tutti possono intraprendere. Attraverso le posizioni o asana si apportano benefici alla scioltezza della colonna vertebrale, all'elasticità di tendini e muscoli, alla flessibilità delle articolazioni. È una disciplina che non ci aiuta soltanto a raggiungere un maggior benessere Fisico ma anche a sviluppare atteggiamenti positivi, chiarezza mentale e consapevolezza più elevata.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
60'	8	€88,00

KI ZUMBA

È una lezione di Fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica Afro caraibica, combinati con i movimenti tradizionali.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
60'	8	€80,00

PILATES

Il pilates è un metodo di allenamento pensato per favorire l'elasticità delle articolazioni, la fluidità dei movimenti e l'allungamento dei muscoli. Il pilates incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli, migliora la postura, poi, favorisce l'abbandono di tutte quelle cattive abitudini e posizioni scorrette che provocano il mal di schiena.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
60'	8	€144,00

HIP HOP bambini e ragazzi

Lo scopo del corso è quello di seguire, guidare, ed incoraggiare i ballerini a sviluppare il loro talento, accendendo ed incentivando la passione per la danza Hip Hop, attraverso lo stile e la tecnica. I corsi sono differenziati per età e livelli, a partire dai 5 anni.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
60'	8	€80,00

CIRCUIT TRAINING BAMBINI/RAGAZZI

Speciale allenamento a circuito mirato al dimagrimento e al corretto sviluppo della muscolatura.

Tutto sotto forma di divertimento e con un lavoro di squadra.

DURATA	LEZIONI	PREZZO
45'	8	€68,00

