

# Corsi fitness

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	<b>Yoga</b> 08:45 - 10:15	<b>Pilates</b> 09:15 - 10:15	<b>Zumba Gold</b> 09:15 - 10:15	<b>Pilates</b> 09:15 - 10:15	<b>Zumba Tonic</b> 09:15 - 10:15
<b>Postural</b> 10:30 - 11:30			<b>Postural</b> 10:30 - 11:30	<b>Yoga</b> 10:30 - 11:45	<b>Zumba Fitness</b> 10:30 - 11:30
<b>Body Pump</b> 12:20 - 13:20	<b>Kettlebell</b> 12:20 - 13:20	<b>Group-Cycling</b> 12:20 - 13:20	<b>Cross-Training</b> 12:20 - 13:20	<b>Pilates</b> 12:20 - 13:20	
<b>Pilates</b> 14:00 - 15:00					
<b>Cross-Training</b> 17:00 - 18:00		<b>Iron Core</b> 17:30 - 18:00		<b>Group-Cycling</b> 17:15 - 18:15	
<b>Group-Cycling</b> 18:15 - 19:15	<b>Zumba Fitness</b> 18:15 - 19:15	<b>Body Pump 45'</b> 18:15 - 19:00	<b>Cross-Training</b> 18:00 - 19:00	<b>Pilates Yoga</b> 18:30 - 19:30	
<b>Iron Core</b> 19:30 - 20:00	<b>Body Pump</b> 19:30 - 20:30	<b>Group-Cycling</b> 19:15 - 20:15	<b>Iron Body</b> 19:15 - 20:15		

# Programma

# Corsi fitness

## Stagione 2025-2026



Lido Locarno  
Via Respini 11  
6600 Locarno  
T 091 759 90 00

info@lidolocarno.ch  
www.lidolocarno.ch  
f facebook.com/lidolocarno  
i instagram.com/lidolocarno

# LIDO LOCARNO

## Descrizione dei corsi

### Group Cycling

Groupcycling entusiasmo, coinvolge attraverso l'uso della musica e soprattutto offre un nuovo tipo di allenamento collettivo in sella ad una groupcycle, innovativo attrezzo che trasferisce in palestra tutte le sensazioni del ciclismo su strada. L'alto profilo professionale dei trainer in un'atmosfera gioiosa e piena di energia apporta benessere psico-fisico generale a chi pratica questo meraviglioso allenamento sportivo.

### Body Pump™

Il Body Pump si riprende le sue radici, nato in sala pesi e trasferitosi in sala corsi. Utilizza i fondamentali del fitness e li plasma a ritmo di musica per offrire un corso di tonificazione unico nel suo genere. Ogni gruppo muscolare viene sottoposto ad un intenso lavoro, con il sostegno del brano musicale adatto che vi darà la carica e spinta giusta. I nostri istruttori vi motiveranno a tal punto che chiederete voi stessi di aumentare il carico per cogliere ad ogni allenamento l'essenza del Body Pump.

### Iron core

Sei alla ricerca di un allenamento davvero rivoluzionario? Iron Core fa al caso tuo! 30 minuti che metteranno a dura prova addominali e glutei. Iron Core toglierà centimetri al giro vita e ti aiuterà a migliorare la forza funzionale e a prevenire infortuni in qualsiasi attività sportiva.

### Iron Body

Corso di tonicità total body di medio-alto impatto.

L'Iron Body è un corso coreografato che ha lo scopo di tonificare tutto il corpo, lavorando a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi, a seconda delle necessità e capacità di ognuno. Ideale per chi desidera allenarsi con ritmo ed efficacia.

### Cross-Training

Il Cross-Training è un programma adatto a coloro che ricercano l'adrenalina della competizione il brivido della sfida con se stessi. Il Cross-Training propone circuiti ad altissima intensità sempre diversi con un solo obiettivo: la condizione atletica di un campione!

### Kettlebell Training

È un corso dedicato esclusivamente all'utilizzo delle Kettlebell le quali, sin dai tempi dell'antica Grecia, venivano utilizzate per preparare gli atleti alle Olimpiadi. Questo corso proporrà il vasto mondo di esercizi e circuiti che si possono eseguire con le Kettlebell così da allenarvi, non per le Olimpiadi, ma in modo completo sia a livello di condizione che di forza! A volte i "vecchi" metodi portano nuovi risultati!

### Postural

È sostanzialmente una ginnastica dolce atta a migliorare e riequilibrare il proprio assetto posturale imparando a prenderne coscienza. Vengono allenati: la percezione del proprio corpo, propriocezione, equilibrio, coordinazione, mobilità articolare, tono ed elasticità muscolare, per prevenire e curare posture del corpo non naturali e sbagliate.

### Yoga

Lo yoga è una disciplina morbida che tutti possono praticare. Un mezzo potente per traghettarci verso uno stato di benessere, consapevolezza e padronanza di sé. Lo yoga proposto lavora su tutto il corpo in modo graduale e dolce. Si praticano esercizi specifici per sciogliere la rigidità, e movimenti lenti che migliorano il tono e l'elasticità della struttura muscolare. La respirazione consapevole ossigena in profondità i tessuti offrendo rinnovata energia e vitalità garantendo un benessere generale psico-fisico duraturo.

### Pilates-Yoga

Due mondi che si fondono, prendendo il meglio l'uno dall'altro: corpo e mente vengono stimolati per ritrovare un benessere generale; il corpo riconquista la stabilità profonda, mentre la mente ritrova tranquillità e consapevolezza di sé grazie al rilassamento. Non perdere l'occasione di riequilibrare il tuo corpo con Pilates-Yoga.

### Pilates

Il pilates è una ginnastica di tipo rieducativo, preventivo e terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura – tramite la "regolazione del baricentro" – a sua volta necessario a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. Ne trae vantaggio, dall'esecuzione regolare di pilates, soprattutto la colonna vertebrale e il controllo dell'equilibrio. A differenza di molti tipi di ginnastica, il metodo pilates segue rigorosamente principi fondati su una precisa base filosofica e teorica. Non si tratta quindi di un semplice insieme di esercizi, ma di un vero metodo che, negli ultimi sessanta anni di pratica e di osservazione, si è sviluppato e perfezionato continuamente.

### Zumba Fitness

Zumba Fitness è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico con conseguente alto consumo calorico.

### Zumba Toning

Il corso perfetto per chi vuole tonificare, scolpire e definire i muscoli divertendosi.

Zumba Toning aumenta la resistenza con l'ausilio di pesi leggeri, che aiutano in maniera mirata ad allenare tutti i gruppi muscolari, senza perdere la sua essenza di ritmo e divertimento.

### Zumba Gold

Obiettivi della lezione: migliorare la coordinazione, aumentare la resistenza cardiovascolare e promuovere il divertimento e la socializzazione.

## Regolamento

- 1. Iscrizione e disdetta (cancellazione) sono obbligatorie per tutti i corsi fitness entro 2 ore dall'inizio, tramite: totem infopoint, app WellTeam/Area Clienti, telefono 079 591 38 27 o direttamente in ricezione.**
2. Se non puoi partecipare, annuncia l'assenza entro 2 ore: il posto verrà assegnato alla lista d'attesa.
- 3. In caso di mancata o tardiva disdetta, la lezione viene scalata o può essere addebitata all'abbonamento**
4. **I corsi si tengono con un minimo di 5 iscritti;** in caso contrario possono essere annullati.
5. Orari e programma possono variare.
6. Nei giorni festivi e durante le vacanze scolastiche l'offerta può essere ridotta (vedi programma estivo).
7. L'accesso ai tornelli è consentito da 30 minuti prima dell'inizio; l'uscita deve avvenire entro 30 minuti dal termine (come da programma).

## Maggiori informazioni & prezzi

Per maggiori informazioni sui corsi fitness siete invitati a consultare il nostro sito: [www.lidolocarno.ch](http://www.lidolocarno.ch) oppure potete chiamare presso la nostra ricezione del Fitness allo 079 591 38 27.