

#SPORTACADEMY

FUNCTIONAL

DAL 21 AL 26 GIUGNO

Programma di allenamento che non prevede l'utilizzo di macchinari, permettendovi di muovervi liberamente all'aria aperta. L'Academy perfetta per tenervi in forma e mantenere la linea durante le vacanze, ma anche per imparare a muovervi in maniera armoniosa e coordinata, compiendo gesti che mettono in moto il corpo nel suo insieme.



Con Claudia



LES MILLS BODY BALANCE

DAL 28 GIUGNO AL 3 LUGLIO

Programma dedicato al fitness come strumento per fare movimento. L'allenamento è finalizzato al miglioramento delle funzionalità cardiovascolari, muscolari, della flessibilità, della tonicità e della mobilità articolare. Grazie a questa Academy si può raggiungere il benessere attraverso delle piacevoli lezioni con musica motivante in uno splendido scenario.



Con Gigi



DANZA (SportAcademyBaby)

DAL 5 AL 10 LUGLIO

Ballare in compagnia e frequentare la nostra Academy di danza permetterà ai vostri figli di imparare a ballare, di migliorare le abilità o di non perdere la continuità dell'allenamento durante il soggiorno. Senza mai dimenticare l'ingrediente principale della vacanza: il sano divertimento!



Con Stefania



#SPORTACADEMY



PILATES

DAL 12 AL 17 LUGLIO

Il ritmico fragore delle onde del mare farà da colonna sonora alle nostre rilassanti lezioni di pilates. La natura ci invia vibrazioni positive e noi le accogliamo eseguendo movimenti lenti, mantenendo la concentrazione e prestando attenzione alla respirazione. L'obiettivo? La consapevolezza della propria mente e del proprio corpo.



Con Carla



NUOTO (SportAcademyBaby)

DAL 19 AL 24 LUGLIO

DAL 23 al 28 AGOSTO

Amiamo nuotare nel mare cristallino della nostra amata Calabria! I nostri istruttori, in base al livello di acquaticità del tuo bambino, sceglieranno il percorso più adatto per insegnargli a nuotare o migliorare la tecnica di allenamento. Dal primo tuffo al perfezionamento dello stile, tuo figlio verrà sempre seguito con professionalità.



Con Nunzia



Con Alessio



GINNASTICA (SportAcademyBaby)

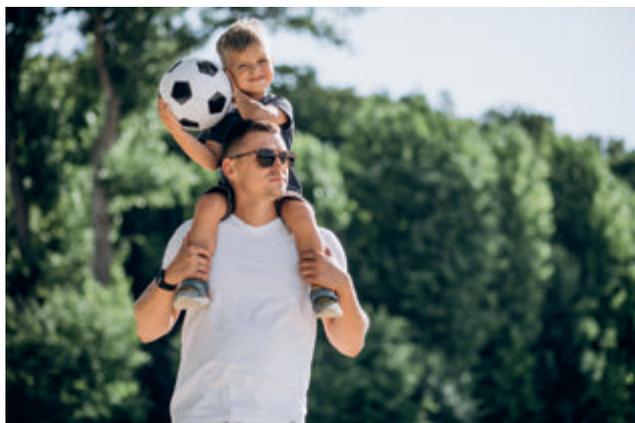
DAL 26 AL 31 LUGLIO

Con la ginnastica si allenano tutte le qualità fisiche: la potenza, la forza, la velocità, l'elasticità. La ginnastica migliora la flessibilità e la coordinazione, tonificando e rinforzando tutta la muscolatura del corpo in maniera uniforme. Un modo sano e divertente per tenere in attività i tuoi bambini!



Con Eva

#SPORTACADEMY



CALCIO (SportAcademyBaby)

DAL 2 AL 7 AGOSTO

La passione per il calcio non si ferma mai: nemmeno in vacanza! Grazie alla professionalità dei nostri allenatori della Scuola Calcio Caravaggio Sporting Village e del Benevento Calcio tuo figlio avrà la possibilità di migliorare la tecnica e perfezionare la metodologia dell'allenamento, con lezioni personalizzate e diversificate.



Con Giorgio



ZUMBA

DAL 9 AL 14 AGOSTO

Sistema di allenamento che mescola i balli caraibici con l'aerobica. L'Academy, a suon di musiche latine, è coinvolgente, ma soprattutto utile per dimagrire, rassodare e tonificare i muscoli. Il punto di forza è proprio l'aspetto allegro e divertente! Un vero toccasana per il proprio benessere.



Con Marika



CROSSFIT

DAL 16 AL 21 AGOSTO

Allenamento 'strong' che rafforza, in poco, tutti i vostri muscoli, grazie ai movimenti ad alta intensità. Un mix di esercizi eseguiti con sollevamento pesi, a corpo libero e allenamento cardiovascolare. I benefici? Un notevole aumento della forza e della resistenza fisica, grazie allo sviluppo della muscolatura.



Con David