



LEFAY SPA WELT

DER MENSCH UND DIE NATUR

LEFAY SPA WELT

Ein exklusiver Tempel des Wohlbefindens, in dem sich Körper und Geist über die Wiederentdeckung authentischer Emotionen und im Einklang mit sich selbst regenerieren.

02.

FITNESS

Ein rund um die Uhr geöffneter Fitnessbereich mit Technogym-Geräten und einem großen, von natürlichem Licht durchfluteten Raum, beide mit Blick auf den Infinity-Pool und den Gardasee. Man kann an Gruppenkursen sowie muskelaufbauenden Aktivitäten wie Qi Gong, Stretching und Body Tonic teilnehmen. Personal-Trainer stehen zu Ihrer Verfügung, ebenso wie individuelle Trainingsprogramme.

BEWEGUNGSAKTIVITÄTEN

- Gymnastik zum Wachwerden
- The Zuu Training
- Kettlebell
- Übungen für Beine, Bauch und Po
- Flexi Bar
- Total Body Sculpt
- Total Abdominal
- Fitball
- Bender Ball
- Power Pump
- Circuit Training für den Muskelaufbau
- Vita-Parcours *Form und Farbe*
- Lauf-Parcours *Wind und Hügel im Rhythmus der Schritte* (2 Km)
- RedCord
- Rebounding

GRUPPENKURSE KOSTENLOS
PRIVATE TRAINING-STUNDEN (40 Min.) **€ 90,00***

GEFÜHRTER SPAZIERGANG IM ENERGETISCH-THERAPEUTISCHEN GARTEN

Das Symbol des Lebens

PRIVATE FÜHRUNG (Dauer 90 Min.) **€ 160,00**
FÜR ZWEI PERSONEN **€ 190,00**

FIT & FACE

Gesichtsgymnastik, um die Gesichtsmuskulatur zu

trainieren und für ein lebendigeres und jüngerer Antlitz zu sorgen.
(60 Min.) **€ 90,00**

PERSONAL TRAINER

PRIVATE SITZUNG

Dauer 40 Min. **€ 90,00***

Dauer 50 Min. **€ 100,00***

WASSERAKTIVITÄTEN

- Acqua Gym
- Water Lefay

GRUPPENKURSE KOSTENLOS

PRIVATE TRAINING-STUNDEN (40 Min.) **€ 90,00***

HALTUNGS AUSGLEICH

- Pilates
- Stretching
- Rückengymnastik

GRUPPENKURSE KOSTENLOS

PRIVATE TRAINING-STUNDEN (50 Min.) **€ 100,00***

ATMUNG UND MEDITATION

- Stretching der Meridiane
- Qi Gong
- Tai Qi
- Yoga
- Meditation

GRUPPENKURSE KOSTENLOS

PRIVATE TRAINING-STUNDEN (40 Min.) **€ 90,00***

* Die Preise können je nach Länge der verlangten Unterrichtsstunden variieren.