

ALPEN SPA - BENESSERE NATURALE È LIETA DI PRESENTARE ALPEN FIT - SPORT IN NATURA!

Quando pensiamo al Benessere la nostra mente corre subito alle calde acque ricche di idrogetti del nostro centro ci immaginiamo immersi nell'aroma della Grotta dei sogni o avvolti nei vapori del Bagno Turco, o ancora cullati da uno straordinario massaggio con la Roccia della Presolana!

Ma il Benessere non è soltanto questo!

Ognuno di noi ha la consapevolezza dei benefici dell'attività fisica, ma preferiamo rimandare sempre a un domani che non verrà. Diventiamo tutti sempre più sedentari e pigri!

Spesso il motivo per cui ricorriamo all'attività fisica è per sistemare il nostro "Look", mentre l'attività fisica è innanzi tutto fonte di vero Benessere per il nostro corpo e la nostra mente. Ecco dunque il bisogno di riscoprire l'attività fisica e sportiva in un modo piacevole, dove ognuno si senta a suo agio, perchè non deve dimostrare di essere il più forte, il più bravo o il più in linea, ma dove ognuno riscopre insieme agli altri, il profondo piacere e l'armonia dello stare bene con il proprio corpo. Lo scopo è quello di imparare gesti, movimenti, tecniche semplici da ripetere e da introdurre nella propria vita quotidiana una volta tornati a casa. Perchè il grande beneficio che se ne riceve non sia solo un fatto episodico di una bella vacanza all'Hotel Milano!

Anche una semplice passeggiata fra i boschi può migliorare lo stato di salute del Tuo cuore, ridurre lo stress e infonderTi ulteriore energia per fare le cose che Ti piacciono, **Noi siamo qui a Tua completa disposizione, approfittane!**

ALPEN STAFF



Da oggi muoversi all'aperto ha un altro significato con **Alpen fit - Sport in Natura!**

ALPEN FIT - SPORT IN NATURA

Alpen FIT - Sport in Natura con i **Percorsi della Salute** Ti offre ben 13 diverse possibilità di svolgere una salutare attività fisica o sportiva per migliorare il Tuo benessere psicofisico.

Uno staff di istruttori laureati in scienze motorie, Personal Trainer, Chinesiterapisti, Maestri Yoga, Guide Alpine e certificati istruttori di Nordic Walking è a Tua completa disposizione per farTi vivere una piacevole esperienza a contatto con la natura e alla scoperta del Tuo corpo e delle sue energie bloccate da brutte abitudini di postura, alimentari e di indolenza.

I Percorsi della Salute si sviluppano in 13 attività: dai movimenti armoniosi, quasi di danza, di millenarie tradizioni orientali, alle scientifiche ed intense attività sportive occidentali, ed ancora al piacere di imparare e sperimentare attività fisiche nate per conoscere ed affrontare la montagna nei suoi mille aspetti.

Queste attività possono essere fatte da tutti, non ci sono limiti di età, di capacità e preparazione fisica.

Piccoli miglioramenti nel Tuo livello di fitness possono fare una grande differenza per il Tuo Benessere generale.

Non tardare a dare Benessere al Tuo corpo in mezzo alla Natura della Presolana!

  
Alpen
Sport in Natura

Via S. Pellico, 3
Bratto - 24020 Castione della Presolana (Bg) - Italy
Tel. +39 0346 31211 - Fax +39 0346 36236
alpen@hotelmilano.com

Visita www.hotelmilano.com e www.alpenspa.it
e guarda crescere il tuo Benessere!


alpen resort, meeting & spa


Benessere Naturale

EXE
EXCELLENT PERSONAL CARE

Member of
**EXCLUSIVE HOTEL
COLLECTION**

10

  
Alpen
Sport in Natura



terrazza yoga



UNA GRAZIOSA TERRAZZA PER PIACEVOLI CORSI ALL'APERTO. CORSI DI GINNASTICA DOLCE LEGATI ALLE TRADIZIONI ORIENTALI, CHE DA MILLENNI HANNO INDIVIDUATO NEL MOVIMENTO ARMONIOSO E STRETTAMENTE LEGATO AD UNA ACCURATA RESPIRAZIONE LA TECNICA PER MANTENERE IL CORPO SANO ED AGILE. I NOSTRI ISTRUTTORI, ISA E ANGELO NON VEDONO L'ORA DI SEGUIRTI CON CURA ALLA **SCOPERTA DEL TUO BENESSERE!**

saluto al sole

Al mattino... anche dopo che il sole sia sorto, ma al nostro risveglio, è importante compiere alcuni semplici movimenti che aiutino il nostro corpo e la nostra mente a svegliarsi dal torpore del sonno, che aiutino la nostra linfa a riprendere a scorrere, che ci aiutino ad affrontare il nuovo giorno con la giusta armonia.

CLASSE SALUTO AL SOLE CA. 30 MIN. - € 15,00

mini qi gong

Semplici, antichi e sapienti gesti da compiere non solo al mattino, ma in ogni momento della giornata. Una ginnastica dolce, quasi una danza lenta, per mantenere il proprio corpo nelle migliori condizioni. Utile ed efficace per tutti dai 2 ai 99 anni!

CLASSE SALUTO AL SOLE CA. 30 MIN. - € 15,00

Tutti i nostri corsi sono per principianti, per chi avrebbe sempre voluto provare... ma non aveva tempo... o voglia!

yoga

Il corso base per avvicinarsi a questa disciplina che è ginnastica, esercizio di respirazione ed aiuto alla meditazione... Angelo, il nostro maestro di Yoga, Vi guiderà alla sua scoperta.

CLASSE YOGA CA. 50 MIN. - € 15,00

visual work

Rilassare il corpo e la mente con esercizi di visualizzazione, tecniche semplici da imparare, da poter usare ogni volta che il ritmo frenetico della vita e lo stress prendano il sopravvento. Usa l'energia che è in Te per ritrovare l'equilibrio.

CLASSE VISUAL WORK CA. 50 MIN. - € 20,00

Il 41% della popolazione Italiana non pratica sport né attività fisica, il 28% non pratica sport, ma svolge un'attività fisica, passeggiate, bicicletta, ecc. il 10% pratica sport saltuariamente il 20% svolge un'attività sportiva con continuità.

Indagine ISTAT "I cittadini e il tempo libero", maggio 2006

RISPETTO AL 2000 STANNO AUMENTANDO I SEDENTARI!

personal trainer



ANCHE L'OCCIDENTE HA MATURATO NEI MILLENNI ATTIVITÀ GINNICHE PER MIGLIORARE IL BENESSERE FISICO DELL'UOMO. ESERCIZI EQUILIBRATI PER TROVARE ED IMPOSTARE LA GIUSTA POSTURA DEL NOSTRO CORPO. ESERCIZI PIÙ INTENSI PER TONIFICARE, RASSODARE E BRUCIARE LÀ DOVE C'È BISOGNO. SARAI SEGUITO DAI NOSTRI BRAVISSIMI **PERSONAL TRAINER: ISABELLA E MAURO.**

personal trainer

Allenarsi con un proprio Personal Trainer a Tua completa disposizione che Ti aiuterà a raggiungere nel migliore dei modi e più velocemente la miglior forma fisica... non è un sogno irrealizzabile basta prenotare uno dei nostri trainer, che sarà felice di costruire su misura per Te un programma di esercizi, guidandoTi e consigliandoTi al meglio.

PERSONAL TRAINER CA. 60 MIN. - € 50,00

mat pilates

La percezione del se corporeo per recuperare il tono muscolare e una corretta postura. Esercizi da continuare a fare a casa per mantenersi belli e sani.

MAT PILATES CA. 60 MIN. - € 40,00 LEZIONE SINGOLA, CLASSE € 15,00

alpinismo e trekking

Corsi di arrampicata a tutti i livelli, facendo pratica su facili falesie per poi passare a scalare la regina delle Orobie: la Presolana. Passeggiate per sentieri che dal paese Ti porteranno in quota, verso baite, rifugi o rustici bivacchi. Divertenti percorsi per grandi e piccoli... o l'avventura esplorando un Canyon scavato da un torrente. Il tutto sempre sotto l'attenta e simpatica sorveglianza delle nostre guide Alpine Ernesto e Ugo.

postural fit

Durante il lavoro, mentre guardiamo la televisione o camminiamo, spesso assumiamo posture sbagliate, che con il tempo influiscono negativamente sulla nostra salute. Recuperare la giusta postura con l'aiuto dei nostri trainer e l'utilizzo della Pancafit è più facile di quanto si possa immaginare.

POSTURAL FIT CA. 60 MIN. - € 55,00 LEZIONE SINGOLA, € 90,00 A COPPIA

gag

Una serie di esercizi specifici per tonificare, rassodare e modellare l'area di Gambe, Addome e Glutei.

GAG CA. 60 MIN. - € 45,00 LEZIONE SINGOLA, CLASSE € 15,00

aquagym

Le nostre Water Trainer Lidia e Isabella, acqua, musica e ginnastica miscelati in un lavoro efficace, l'uso degli attrezzi ed il ritmo della musica saranno gli elementi per un'aquagym davvero allenante per tutti i muscoli del corpo.

DA OTTOBRE A MAGGIO AQUAGYM CA. 45 MIN. CLASSE € 12,00 A LEZIONE

mountain bike

A disposizione gratuita dei nostri ospiti abbiamo 8 Mountain Bike per allegre scorribande nei boschi. Per chi non conosce la bella Conca della Presolana, con tutti i suoi numerosi percorsi, Aldo, un biker d'eccezione, sarà a disposizione per accompagnarti lungo splendidi sentieri secondo le capacità di ognuno.

USCITA CA. 2 ORE - € 30,00 SINGOLA, € 50,00 COPPIA, € 25,00 A PERSONA IN GRUPPO

idrochinesi

Corsi individuali di ginnastica dolce in acqua, studiati per le proprie necessità, dal miglioramento funzionale dei movimenti delle articolazioni degli arti inferiori e superiori alla corretta postura della schiena. L'attività in acqua è piacevole e favorita dalla maggior leggerezza del peso corporeo e dalla temperatura dell'acqua a 30° che aiuta il rilassamento muscolare. È ideale per recuperare la scioltezza e la funzionalità nei movimenti.

LEZIONE DI IDROCHINESI CA. 45 MIN. - € 40,00, 10 LEZIONI - € 360,00

scuola di nordic walking



IL NORDIC WALKING È UNA NUOVA ATTIVITÀ SPORTIVA CHE NEL GIRO DI POCHI ANNI SI È DIFFUSA IN TUTTO IL MONDO PARTENDO DALLA FINLANDIA. CONSISTE NEL CAMMINARE, MA ANCHE NEL CORRERE, SALTARE E FARE ESERCIZI, CON DEI BASTONI APPOSITAMENTE STUDIATI. NORDIC WALKING È UN MODO NATURALE E MOLTO EFFICACE PER MIGLIORARE LA PROPRIA CONDIZIONE FISICA E PER TONIFICARE LA MUSCOLATURA DI TUTTO IL CORPO INDIPENDENTEMENTE DALL'ETÀ E DALLA PREPARAZIONE FISICA. A PARITÀ DI SFORZO RISPETTO AD UNA CAMMINATA NORMALE PERMETTE DI CONSUMARE FINO AL 46% DI CALORIE IN PIÙ PERCHÉ SI UTILIZZA QUASI IL 90% DELLA MUSCOLATURA DEL CORPO, (95% SE SI SORRIDE!), E FATTO CHE NON GUASTA È DIVERTENTE E RILASSANTE. ALDO SAVOLDELLI, ISTRUTTORE CERTIFICATO ANVI L'ASSOCIAZIONE NORDIC WALKING ITALIA, È IL DIRETTORE DELLA NOSTRA SCUOLA DI NORDIC WALKING. TRE SONO I LIVELLI: **BENESSERE, FITNESS E SPORT.** LIVELLI IN ORDINE CRESCENTE DI INTENSITÀ DI SFORZO, STUDIATI PER ESERCIZI E PRATICA ADATTI ALLA PROPRIA CONDIZIONE FISICA: DALLA CAMMINATA TRANQUILLA E BENEFICA AD UN BUON ALLENAMENTO AEROBICO, FINO AGLI ESERCIZI SPECIFICI PER I PIÙ ATLETICI.

benessere

È il primo livello di Nordic Walking per imparare ad applicare la tecnica corretta e poter gioire di tutti i benefici di questa disciplina. Dopo una lezione di un'ora e mezza nel nostro giardino si effettuerà una passeggiata anch'essa di un'ora e mezza. Con la camminata sperimentarai come in modo naturale, sicuro e divertente migliori la Tua condizione fisica e come si riducano le tensioni nella zona delle spalle e della nuca. Miglioreranno anche la Tua postura e il controllo del Tuo corpo. Un vero Benessere!

NORDIC WALKING LIV. BENESSERE CA. 3 ORE CLASSE € 35,00 A PERSONA

fitness

È il secondo livello di Nordic Walking: perfezionata la tecnica, migliorato lo stretching, si procede con una serie di esercizi aerobici da fare con i bastoni e dopo un'ora di teorie ed esercizi si è pronti per effettuare un'uscita in montagna a media quota fra i 1.300 e 1.450 metri s.l.m. Si sperimenteranno le abilità apprese e la camminata in montagna acquisirà sempre più lo stile di un vero e proprio allenamento dall'effetto tonificante.

NORDIC WALKING LIVELLO FITNESS CA. 3 ORE CLASSE € 35,00 A PERSONA

Scegli il Tuo Percorso della Salute Alpen Fit - Sport in Natura Richiedi il calendario delle attività.

Per maggiori informazioni e prenotazioni dei corsi preferiti chiama: infoline 0346 31211- alpen@hotelmilano.com

Visita il sito www.alpenspa.it e www.hotelmilano.com

sport

È il terzo livello di Nordic Walking: un'ora di lezione con esercizi per la stabilità centrale del corpo, la postura corretta anche durante la corsa e l'utilizzo attivo dei muscoli della schiena e dell'addome. Uscita in montagna e applicazione di tutte le nozioni apprese nei tre corsi. Rientro, stretching, esame sulle tecniche di Nordic Walking e rilascio del diploma di "Nordic Walker".

NORDIC WALKING LIVELLO SPORT CA. 4 ORE CLASSE € 45,00 A PERSONA

Trasferisci le tecniche imparate con il **Nordic Walking** nella vita di tutti i giorni, migliorerà il Tuo modo di muoverti, migliorerà il tuo **Benessere!**



fai attività fisica con fantasia!