



sanmarco
wellness iCLUB

Move as you are

Fitness | Wellness | Beauty & Spa

www.sanmarco-wellnessclub.it



Move as
you are

Lo Sport è una
grande lezione,
una continua e
meravigliosa
palestra di valori.



sanmarco
wellness iCLUB

San Marco Wellness iCLUB

Un nuovo approccio allo stare bene.

La nozione di benessere per l'uomo moderno si sta spostando dall'opulenza e l'ostentazione verso quello che è prezioso e raro: il tempo, la serenità, un momento di illuminazione o una sublime esperienza.

Qualità, valore e bellezza caratterizzano San Marco Wellness iCLUB, l'unica Palestra nel centro di Bergamo, che garantisce un'esperienza di benessere elevata in un'atmosfera ricercata e privilegiata.

Il luogo ideale per trascorrere il proprio tempo migliorando la forma fisica e mentale.

Un elenco di Corsi e Servizi costruiti intorno a voi, per offrirvi una Palestra su misura in una raffinata struttura di design, dall'architettura studiata appositamente per ospitare nei migliori dei modi i propri Clienti.



Come ti
senti oggi ?

- Fun
- Balance
- Move
- Shape
- Power
- Sport



Move as you are

I nostri servizi

Qualità, valore e bellezza caratterizzano San Marco Wellness iCLUB, l'unica Palestra nel centro di Bergamo, che garantisce un'esperienza di benessere elevata in un'atmosfera ricercata e privilegiata. Il luogo ideale per trascorrere il proprio tempo migliorando la forma fisica e mentale. Un mondo di Servizi costruiti per offrirvi una Palestra su misura, pensata per rispondere ad ogni vostra esigenza! Raffinata struttura di design, dall'architettura studiata appositamente per ospitare nei migliori dei modi i propri Clienti.

Area Cardiofitness



Aumentare la massa muscolare, la forza, la resistenza in un luogo ideale e in modo personalizzato.

Situata in posizione ottimale, l'area cardiofitness di San Marco Wellness iCLUB completamente circondata da vetrate, si affaccia direttamente sulla piscina e comprende un circuito cardio completo e quanto più si possa desiderare da attrezzi e macchine altamente qualificate.

Istruttori e personal trainer professionisti, sono a vostra completa disposizione.

Predispongono e prescrivono, per ogni singolo atleta e sportivo o per chi vuole sentirsi in forma, soluzioni e attività sicure ed efficaci.

Area Circuito Isotonico



Attività fisica ad alta intensità. Tantissime calorie bruciate ed un fisico dinamico!

L'area dove troverete tutte le attrezzature Technogym di ultima generazione, indispensabili per il potenziamento muscolare, adatte a chi desidera modellare e scolpire il proprio corpo attraverso la definizione dei muscoli.

San Marco Wellness iCLUB è dotata dei migliori attrezzi isotonici per le diverse zone del corpo quali gambe, braccia, schiena.

Sono presenti, inoltre, tutte le postazioni adatte alla tonificazione muscolare e attrezzature di alta qualità che permettono di allenare più parti del corpo contemporaneamente, le cosiddette stazioni multifunzione.

Area corsi



Per chi desidera allenarsi in compagnia e praticare attività di gruppo.

San Marco Wellness iCLUB mette a vostra disposizione un'apposita area dedicata a corsi personalizzati e collettivi.

Le sale corsi accolgono tutti coloro che amano praticare attività di gruppo.

Numerosi corsi dai più dolci, con intensità blanda, sino alle attività più intense per coloro che dello sport fanno uno stile di vita.

Dai più giovani ai meno giovani, tutti possono trovare nelle nostre sale corsi la giusta attività per vivere in armonia e serenità con il proprio corpo.

Area Lounge



Per chi vive la palestra anche come luogo di relax, la giusta pausa dopo un'intensa attività sportiva.

San Marco Wellness iCLUB vi accoglie in una confortevole ed esclusiva area relax, luogo ideale per socializzare e rilassarsi dopo l'intenso allenamento fisico.

Area Spinning



La sala Spinning è attrezzata con 20 bike SPINNER PRO di STAR TRAC (azienda leader nel settore).

La sala è stata progettata e realizzata in base a specifiche tecniche e di utilizzo, per esaltare al massimo l'esperienza vissuta dai partecipanti: impianto di climatizzazione che controlla temperatura e umidità, sistema interattivo audio e video che proietta su uno schermo a tutta parete i video dei percorsi più belli e famosi: tappe delle gare ciclistiche, strade di montagna o lungo mare, percorsi nel Grand Canyon, etc.

Il tutto in modo estremamente coinvolgente in quanto la velocità di avanzamento è data dal ritmo di pedalata dei partecipanti alla lezione.

Area Relax



Un'oasi di vero relax, dove rigenerarsi e rilassarsi da soli o in compagnia. La zona ristoro, uno spazio innovativo all'interno della Palestra, un'area che conferisce alla struttura un'atmosfera più accogliente dove oltre a rilassarvi potete chiacchierare davanti ad un bicchiere d'acqua o a una tisana e stare in compagnia.

Bagnoturco



Un bagno di vapore purificatore dai molteplici effetti positivi, un momento di ritrovo socializzante, un'esperienza di relax e di vero benessere. Il bagno di vapore, per le sue proprietà tonificanti e rilassanti si rivela una delle migliori terapie per combattere lo stress e la tensione a cui siamo sottoposti quotidianamente; è inoltre un piacevole mezzo per migliorare il proprio aspetto fisico e ricercare una maggiore efficienza. La dilatazione dei pori provocata dal calore, facilita inoltre la penetrazione del vapore e permette all'epidermide di eliminare le impurità acquistando luminosità, elasticità e morbidezza. Adatto a tutte le età, è un ottimo regolatore della pressione ed un indispensabile strumento terapeutico e preventivo per i disturbi alle vie respiratorie.

Beauty e SPA



Una serie di rituali di rinascita. Un vero e proprio viaggio alla scoperta di una rigenerazione totale. Il nuovo Centro accoglie i Clienti in un'area di relax e cura con servizi realizzati da personale altamente qualificato: Epilazione, Manicure, Pedicure, Massaggi, Trattamenti Viso, Trattamenti Corpo sono solo alcuni dei servizi a tua disposizione.

Centro Dimagrimento



Un'area dedicata al dimagrimento con servizi forniti da personale altamente qualificato che utilizza le più moderne tecnologie. Valutazione della composizione corporea, esame volto ad evidenziare eventuali intolleranze alimentari, elaborazione di una dieta da parte di un dietologo e creazione di un programma mirato, con l'utilizzo di tecnologie di ultima generazione e acceleratori metabolici sono solo alcuni dei servizi che puoi trovare presso il nostro Centro.

Crioterapia



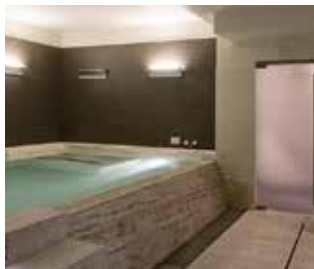
La Criosauna è l'opposto di una sauna tradizionale. Opera con temperature "extraterrestri" che si aggirano tra i -120°C e -170°C , grazie all'impiego dell'azoto liquido. Quando il nostro corpo viene sottoposto a queste temperature agghiaccianti reagisce attivando una reazione di difesa basata sulla vasocostrizione con la diminuzione di temperatura dei tessuti cutanei e sottocutanei. A questa vasocostrizione, nelle ore successive, fa seguito per reazione una ipertermia quattro volte superiore alle condizioni basali. Le fasi di vasocostrizione e ipertermia svolgono l'azione di pulizia che elimina le scorie tossiche e i mediatori chimici dell'infiammazione favorendo la guarigione ed evitando il processo di cronicizzazione.

Doccia Tropicale



Vivi la sensazione di trovarti in una vera foresta tropicale. Getti d'acqua differenti con aromi particolari e cromoterapia vi faranno provare un'emozione unica. La doccia tropicale consiste in una leggera pioggia di acqua micro-nebulizzata, ricca di oli ed essenze aromatiche, utili per mantenere il giusto grado di idratazione e rinfrescare il corpo. Al trattamento sono associati effetti cromatici che creano un ambiente piacevole e rilassante. Questa terapia influisce sull'umore e sullo stato d'animo, stimolando una sensazione di benessere.

Idromassaggio



La soluzione giusta per concedersi un momento di relax e per rigenerare corpo e mente.

I benefici dell'idroterapia e della massoterapia confluiscono per regalare relax, piacere e benessere.

L'idromassaggio è in grado di prevenire problemi di natura estetica oltre che fisici. L'acqua è l'elemento primario e la sua temperatura offre i benefici che essa può determinare se adoperata con il giusto criterio: l'acqua calda è decontratturante e favorisce la circolazione, mentre quella fredda ha un effetto tonico-stimolante e può aumentare la pressione arteriosa.

La pelle si tonifica, si leviga e si distende.

Nebbia fredda



Un'atmosfera incredibile creata dalla luce e dalla nebbia nebulizzata

Uno spazio di benessere, dove la luce blu esalta l'aroma forte della menta o dell'eucalipto che, unito all'acqua fredda, fanno apprezzare a chi entra la sensazione di una dolce nebbia fredda.

Ideale per l'abbattimento della temperatura accumulata in seguito alla seduta in sauna o bagno turco.

Personal Training



Ti aiuta a capire quali sono i tuoi punti deboli e a trasformarli in punti di forza.

Uno specialista delle scienze motorie che saprà farti raggiungere obiettivi sportivi, estetici, funzionali in maniera veloce ed efficace, motivandoti psicologicamente e facendoti divertire.

Da una parte c'è quello che vorresti ottenere, dall'altra in tuo corpo con le sue potenzialità ed i suoi limiti.

Piscina



San Marco Wellness iCLUB, è l'unica Palestra situata nel centro di Bergamo, attrezzata con piscina per allenamento e corsi specifici.

La piscina domina l'intera struttura, grazie alla studiata posizione centrale e abbraccia la filosofia propria della palestra, dove l'allenamento acquatico è considerato un elemento fondamentale e primario per garantire un benessere psicofisico ottimale.

Il luogo ideale per tutte le fasce di età che vi permetterà di immergervi in un'atmosfera unica e ricercata, capace di rendervi protagonisti di indimenticabili momenti di sport e relax.

Sauna



Il luogo dove si dissipano le tensioni, si combatte lo stress fisico e mentale, si impara a rilassarsi e a vivere più a lungo. Gli effetti benefici della sauna intervengono su cuore, circolazione, pelle e respirazione e migliorano la resistenza alle infezioni, quali sinusiti, raffreddori ed influenze.

Tutto l'organismo risente dunque positivamente di questi effetti che lo rendono più energico e attivo.

La sauna disintossica in profondità e, quindi, rende la pelle luminosa e trasparente ed i tessuti maggiormente elastici. Il bagno di calore, inoltre, favorisce il rilassamento e aiuta il sonno notturno. Infine, vengono migliorate la circolazione sanguigna e linfatica e aumenta la attività della pelle, dei tessuti e delle ghiandole.

Talassoterapia



Forma di idroterapia che utilizza l'acqua di mare o altre sostanze marine.

La talassoterapia (dal greco: thalassa = mare e thérapeia = trattamento) è basata sull'azione curativa del clima marino. La talassoterapia è stata inventata nella Bretagna nel corso del XIX secolo.

Ha effetti benefici su molti disturbi come per esempio, i problemi circolatori e alle articolazioni, i reumatismi e l'artrite, i problemi respiratori e le malattie della pelle e non ultimo lo stress.

Area Tisane



Una nuova Area Tisaneria si aggiunge alle aree Servizi, un modo per assaporare il relax in tanti gusti diversi.

Dopo i trattamenti di purificazione della sauna e del bagno turco è molto importante idratarsi bevendo, e godendo di questa piacevole pausa, l'ideale per conciliare il benessere di mente e corpo dopo l'attività fisica, nuovi e confortevoli divanetti nella nostra area Relax

Area Functional Training



Il Functional Training è composto da esercizi articolari che si eseguono su diversi piani (orizzontale, frontale, sagittale) e assi.

Ha diversi gradi di difficoltà di impegno muscolare e di coordinazione.

Inoltre, crea stabilizzazione articolare e muscolare e previene gli infortuni.

Si ottiene una maggiore consapevolezza corporea e ci si sente più elastici e flessibili. E' un allenamento vario e divertente che allena tutto il corpo con movimenti che ricordano quelli che si fanno durante la vita di tutti i giorni. Migliora l'equilibrio, la coordinazione motoria, l'elasticità delle articolazioni, aumenta il tono e la potenza muscolare, migliora il sistema cardiovascolare e respiratorio.

I nostri corsi

San Marco Wellness iCLUB mette a vostra disposizione un'apposita area dedicata a corsi personalizzati e collettivi.

Le sale corsi accolgono tutti coloro che amano praticare attività di gruppo.

Numerosi corsi dai più dolci, con intensità blanda, sino alle attività più intense per coloro che dello sport fanno uno stile di vita.

Dai più giovani ai meno giovani, tutti possono trovare nei nostri corsi la giusta attività per vivere in armonia e serenità con il proprio corpo.

Acqua Circuit



Durata della lezione: 45 Minuti

Metodo di allenamento in acqua, basato sul principio del circuito a stazioni, propriamente denominato circuit training. Attività valida per incrementare sia il tono muscolare che il sistema cardiovascolare, attraverso una serie di esercizi mirati, coadiuvati dall'utilizzo dell'acqua.

Il corso si svolge interamente in vasca e si caratterizza dall'utilizzo di specifici attrezzi per il fitness, che consentono di aumentare notevolmente il coinvolgimento dei gruppi muscolari, rispetto all'aerobica in acqua tradizionale. L'acquacircuit è un corso adatto a tutti, ideale per chi desidera rassodare gambe, glutei e addome ed aumentare il dispendio calorico giornaliero.

Acquagym



Durata della lezione: 45 Minuti

Attività ad intensità medio alta, adatta a tutti coloro che desiderano migliorare la propria capacità cardiovascolare, favorendo una migliore circolazione sanguigna ed una maggiore eliminazione dei grassi, sfruttando la resistenza dell'acqua.

Ottima anche per migliorare il proprio tono muscolare divertendosi a tempo di musica.

Definita anche ginnastica dolce, è la scelta giusta per tutte le persone che ricercano un miglioramento della vita quotidiana e del proprio benessere fisico.

Acquastep



Durata della lezione: 45 Minuti

Esercizio fisico basato sull'utilizzo di particolari step acquatici, posizionati sul fondale della piscina.

I benefici dello Step in acqua derivano dallo sforzo compiuto nel salire e scendere dallo step vincendo la resistenza dell'acqua. Dopo una fase iniziale di riscaldamento, inizia la parte coreografata con passi eseguiti senza pause, per allenare anche l'apparato cardio-circolatorio.

Attività ideale per chi ama lavorare con la musica a ritmo pieno, l'Acquastep tonifica e rassoda gambe, glutei e addominali, migliora fiato, resistenza e la performance di cuore e polmoni.

A.p.g. (Air Power Gym)



Durata della lezione: 45 Minuti

Una semplice combinazione di fasi alternate: pre-riscaldamento aerobico, tonificazione muscolare utilizzando piccoli attrezzi, ginnastica a corpo libero e Stretching nella fase finale.

Aerial Yoga



Durata della lezione: 45 Minuti

È una tecnica rivoluzionaria, che fornisce numerosi benefici all'organismo e alla mente, che fonde le tecniche dello yoga con l'idea di sfidare la forza di gravità.

La tecnica di base fa uso dell'amaca che gli acrobati utilizzano per gli allenamenti, associata allo yoga, e anche al ballo e al pilates. Questo mix offre un allenamento completo rivolto a tutti, benefici sia fisici che mentali. I benefici più significativi (livello fisico) sono la diminuzione della pressione delle giunture e l'allineamento delle vertebre e della colonna vertebrale. A livello mentale si ottiene un aumento della consapevolezza di quello che si è in grado di fare e l'ottenimento di un benessere generale che migliora la condizione mentale con diminuzione dello stress.

Body Sculpture



Durata della lezione: 45 Minuti

Attività ad alto impatto finalizzata a scolpire il fisico con l'utilizzo di attrezzature specifiche.

Fit Box



Durata della lezione: 45 Minuti

La fit box, chiamata anche aereobica boxata, unisce aerobica, arti marziali ed un sacco imbottito che permette di sferrare pugni, calci, ginocchiate, gomitate... il tutto al ritmo di una musica coinvolgente che amplifica il divertimento.

Si tratta di una tecnica che si può definire esplosiva, divertente e addirittura liberatoria. Una disciplina giocosa e coinvolgente che consente di scaricare l'aggressività accumulata nella vita di tutti i giorni.

Il risultato è un mix di benessere e piacere che permette di mantenersi in forma imparando, perchè no, a difendersi.

G.a.g



Durata della lezione: 45 Minuti

G.a.g., acronimo di gambe, addominali e glutei identifica una tecnica di tonificazione muscolare localizzata per addominali, glutei, gambe e braccia mantenendo ed incrementando forza e resistenza.

Il corso, adatto a tutti coloro che vogliono migliorare la propria forma fisica, si basa su semplici esercizi di fitness non intensivo o stressante, praticati su una base musicale.

Oltre ad un miglioramento della tonificazione muscolare, le lezioni permettono un aumento della forza muscolare e di bruciare il grasso superfluo perdendo peso.

Gymbar



Durata della lezione: 45 Minuti

GYM BAR è un nuovo modo di fare fitness, divertente e coinvolgente. Grazie ad un attrezzo semplice ed efficacissimo che unisce una barra d'allenamento a due elastici dotati di una presa a fettuccia.

Grazie a questo strumento è possibile effettuare un'infinità di esercizi utili alla: tonificazione, allenamento cardiovascolare, mobilità e flessibilità articolare.

L'istruttore vi accompagnerà e coinvolgerà durante tutto il ciclo di allenamento, chiedendovi di variare i carichi di lavoro aumentando o diminuendo il ritmo dell'esercizio stesso.

Hydrobike



Durata della lezione: 45 Minuti

Ottimo non solo per il condizionamento cardiovascolare, "il ciclismo acquatico" è l'ideale per ogni età e livello, perché combina i vantaggi dell'acqua all'azione della pedalata stessa, il tutto a ritmo di musica.

Nel corso di una sessione completa, si può pedalare in avanti o addirittura all'indietro sollevandosi o meno dal sellino, fare sprint in velocità mentre contemporaneamente si riceve un massaggio continuo dall'acqua.

Un esercizio aerobico per un dimagrimento efficace e divertente che coinvolge tutte le parti del corpo: arti inferiori, glutei, addominali, tronco e arti superiori.

Kick Boxing



Durata della lezione: 45 Minuti

Il meglio degli sport da combattimento riunito in un'unica arte. Oltre alle doti tecniche del combattimento, l'alto impatto aerobico garantisce il miglioramento dell'apparato cardiovascolare e della struttura muscolare.

Pilates



Durata della lezione: 45 Minuti

Metodo di ginnastica posturale che, sulla base di principi tradizionali di interconnessione tra mente e corpo in movimento, rende il nostro fisico equilibrato ed armonico, correggendone le posture e rinvigorendo spirito e mente.

Spinning



Durata della lezione: 45 Minuti

San Marco Wellness iCLUB offre attrezzature di alta qualità per praticare questa attività, ottima per bruciare grassi e migliorare la propria forma fisica.

Lo Spinning è uno sport aerobico che si pratica su una bicicletta stazionaria. Si pedala a ritmo di musica, con diverse posizioni (pianura, running, salita, jumping) variamente combinate, agendo sulla velocità di pedalata e sull'intensità della salita.

Un virtuale viaggio lungo un carismatico percorso musicale, che alterna andature ed intensità, il tutto su di una speciale bike stazionaria.

Step



Durata della lezione: 45 Minuti

Attività coreografata a tempo di musica. Miglioramento della resistenza cardiovascolare e delle capacità coordinative. L'utilizzo dello step contribuisce inoltre ad incrementare la tonicità di cosce e glutei.

Stretching Posturale



Durata della lezione: 45 Minuti

E' rivolto a tutti coloro che vogliono migliorare la postura, la mobilità e soprattutto raggiungere un ottimo equilibrio psicofisico con un lavoro propriocettivo e sul baricentro.

Yoga



Durata della lezione: 45 Minuti

Posizioni mantenute nel tempo con controllo mentale del respiro. Favorisce l'introspezione e l'equilibrio per sviluppare forza e stabilità.

Yoga Fit



Durata della lezione: 45 Minuti

Yoga dinamico e vigoroso che ha come obiettivo primario quello di rendere il corpo forte, agile e flessibile, attraverso la pratica e l'insegnamento di tecniche sistematiche mirate a far diventare l'individuo più consapevole del proprio corpo, delle proprie capacità e potenzialità.

Attività che viene praticata senza l'ausilio di particolari attrezzi, tutto ciò che occorre è un esercizio costante, metodico e una concentrazione sulla giusta respirazione che permette di lavorare sulle cellule del corpo aumentandone la massa muscolare. Adatta a tutti coloro che vogliono ottenere una costituzione sana, potente e vigorosa.

Zumba Step



Durata della lezione: 45 Minuti

Zumba Step, la novità fitness della stagione, offre una combinazione di fitness tradizionale, ballo e movimenti di step aerobici con l'obiettivo di incoraggiare il gruppo che si allena a impiegare maggiore energia per muovere il corpo in direzione opposta a quella della gravità.

Oltre a costituire un importante allenamento a intervalli, Zumba Step permette di potenziare i muscoli, soprattutto quelli della parte inferiore appunto e al tempo stesso aiuta a migliorare l'equilibrio e la coordinazione. Adatto a tutti coloro che vogliono allenarsi in maniera semplice e divertente, accompagnati da ritmi musicali latini.

I nostri corsi



sanmarco
wellness iCLUB

Piazza della Repubblica 3
24122 Bergamo (BG)
T. 035.4284210

Mail. info@sanmarco-wellnessclub.it
www.sanmarco-wellnessclub.it

