



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.



Area Fitness & Isotonica

L'area Fitness & Isotonica di San Marco Wellness iCLUB, situata in posizione ottimale e completamente circondata da vetrate, si affaccia direttamente sulla piscina e comprende un circuito cardio full optional con attrezzi e macchine altamente qualificati, firmati Technogym, sinonimo di eccellenza nel mondo del fitness.

Area Cardiofitness



Tantissime calorie bruciate ed un fisico dinamico!
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 di attrezzi e macchinari evoluti.

Area Circuito Isotonico



Attività fisica ad alta intensità. Aumentare la massa muscolare, la forza, la resistenza in un luogo ideale e in modo personalizzato.
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 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.

Area 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'acqua circuit 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.

Acquasoft



Durata della lezione: 45 Minuti

L'acquasoft è una ginnastica dolce in acqua a ritmo di musica che prende spunto da diverse discipline come aerobica, danza, jogging e ginnastica dolce.

L'acquasoft permette la tonificazione ed il rinforzo di tutti i muscoli utilizzati, aiuta il dimagrimento e rassoda grazie anche all'aiuto dell'acqua che è l'elemento guida di questa pratica.

Il massaggio dell'acqua stimola e facilita la circolazione, dona vigore a cuore e polmoni, elimina i liquidi in eccesso.

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.

Aeroboxe



Durata della lezione: 45 Minuti

L'ultima tendenza del fitness: l'aeroboxe.

Si tratta di un connubio tra l'aerobica tradizionale ed i movimenti e colpi tipici della boxe e delle arti marziali.

L'allenamento coinvolge gambe, glutei, addominali, dorsali, pettorali, braccia ed interviene sul sistema cardiovascolare accelerando il metabolismo.

Coordinazione, velocità, potenza e resistenza.

Un allenamento equilibrato dunque per chi vuole ritrovare la forma perduta.

Air 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 Stretch



Durata della lezione: 45 Minuti

Routine di esercizi di allungamento muscolare che coinvolgono tutto il corpo per migliorare la mobilità articolare, la flessibilità muscolare, portando beneficio alla circolazione e benessere mentale.

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.

G.a.g. - Cardio Fit



Durata della lezione: 45 Minuti

Gag Cardio Fit: un connubio tra la pratica delle discipline ginniche, come l'Aerobica e il Body Building che mirano alla tonificazione di tutti i gruppi muscolari e al miglioramento del sistema cardiovascolare.

Durante i primi 15 minuti del corso si pratica un lavoro cardio vascolare a corpo libero, per riscaldare le masse muscolari e bruciare calorie.

Dopodiché si eseguono esercizi mirati per la tonificazione muscolare localizzata per addominali, glutei, gambe e braccia mantenendo ed incrementando forza e resistenza.

Hidrobike



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.

Just Dance



Durata della lezione: 45 Minuti

Allenamento aerobico che unisce diverse discipline, con lezioni di aerobica ispirate a vari tipi di danza come: dance, house, funky. Esercizi di cardiofitness che permettono di bruciare calorie con combinazioni coreografiche progressive.

L'esecuzione di movimenti continui e intensi migliora la resistenza, aumenta la coordinazione e l'equilibrio. Inoltre, l'esercizio fisico al ritmo di musiche coinvolgenti permette di scaricare le tensioni accumulate durante la giornata, dandoti la possibilità di esprimerti istintivamente, creando delle reazioni corpo-mente positive e rigeneranti.

Un modo per mettersi in forma "ballando" con divertimento ed energia!

Kick Boxing/Difesa personale



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.

Spinning Ride



Durata della lezione: 45 Minuti

Un viaggio virtuale interattivo che ti porterà a pedalare in luoghi da sogno, montagna, mare, laghi e tappe dei principali tour ciclistici europei e mondiali...

Step Dance



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.

TotalBarre



Durata della lezione: 45 Minuti

Workout altamente energetico e dinamico, che integra elementi di Pilates, danza, allenamento cardio e yoga. Ha lo scopo di tonificare e scolpire in modo equilibrato tutto il corpo.

Il corso di TotalBarre è articolato con una fase di riscaldamento, un serie di esercizi alla sbarra che diventa un vero e proprio attrezzo utilizzato come assistenza e resistenza. La tecnica di lavoro è molto bilanciata e mira alla flessibilità muscolare e al corretto allineamento posturale, seguendo una serie di sequenze di movimenti specifici precoreografati a ritmo di musica.

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.

Corsi Virtuali

San Marco Wellness iCLUB vi offre il piacere di allenarvi in qualsiasi momento sul grande schermo, come al cinema.

Un'esperienza con un'elevata dose di realismo grazie anche all'impiego di coreografie coinvolgenti e suoni avvolgenti che ti trasporteranno in un'altra dimensione, coniugando la motivazione e il coinvolgimento all'efficacia dell'allenamento.

Una vera e propria immersione nel fitness all'interno di una sala che vi proietterà in un universo animato.

Bodybalance



Il corso virtuale Bodybalance si ispira allo yoga, per migliorare il vostro corpo e la vostra vita e per liberare la mente dallo stress.

Migliorate la vostra agilità grazie a semplici movimenti, che riuniscono lo Yoga, il Tai Chi ed il Pilates, con musiche coinvolgenti.

La respirazione è parte integrante di tutti gli esercizi e gli istruttori propongono sempre diverse opzioni per i principianti. Rinforzate tutto il vostro corpo ed alla fine del corso vi sentirete calmi, sereni e positivi.

Un lavoro di respirazione, concentrazione, allunghi e posture appositamente ideati, accompagnati da una musica dolce, fanno di Bodybalance un corso completo, che offre al vostro corpo uno stato di armonia ed equilibrio.

Bodypump



Proponendo un gran numero di ripetizioni con pesi da leggeri a medi, Bodypump è un corso virtuale completo per l'allenamento di tutto il corpo. Permette di bruciare fino a 540 calorie.

Durante l'esecuzione degli esercizi, gli istruttori vi guidano grazie a tecniche scientificamente provate e vi motivano su uno sfondo musicale di tendenza.

Questo programma si basa sull'effetto delle ripetizioni. Una formula comprovata, il cui obiettivo è far lavorare i muscoli ripetendo i movimenti un gran numero di volte grazie a pesi leggeri e medi.

E' questo il segreto per ottenere muscoli fini e atletici.

Fitness
Wellness
Beauty & Spa
Workout
Spinning
Personal Training



Scuola Nuoto

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 e abbraccia la filosofia propria della Palestra, dove l'allenamento acquatico è un elemento fondamentale 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. La temperatura dell'acqua della piscina viene mantenuta costante a 30 gradi centigradi circa, mentre 2 filtri in funzione 24 ore su 24 garantiscono la limpidezza dell'acqua.

Nuoto per Adulti



I corsi di nuoto per adulti di San Marco Wellness iCLUB sono aperti a tutti, non ci sono limiti di età per cominciare a nuotare.

Il nuoto considerato uno sport completo, in grado di far lavorare i muscoli senza sforzi eccessivi e che si rivela utile per rendere più elastica la colonna vertebrale e per migliorare la postura.

Organizziamo corsi di nuoto per adulti per imparare il galleggiamento, corsi di nuoto per perfezionare gli stili e nuoto libero.

Acqua e Gravidanza



I corsi per gestanti nell'esclusiva piscina di San Marco Wellness iCLUB sono rivolti alle future mamme come utile ausilio per tenersi in forma e rilassarsi. L'acqua è potente facilitatrice e preziosa alleata di mamma e bimbo durante la gravidanza, per preparare al meglio il corpo e la mente all'immenso lavoro del parto, riconnettersi con le proprie sensazioni e riscoprire gli istinti più profondi.

Il corso propone esercizi di respirazione, tonificazione, stretching e rilassamento, utilizzando anche ausili per il galleggiamento. Tutto in assoluta libertà secondo i propri tempi. Il corso si svolge presso la Piscina della Palestra San Marco Wellness iCLUB. La temperatura dell'acqua è di 30°, altezza piscina 120 - 130 cm.

Acqua e Perineo



Il corso Acqua e Perineo nell'esclusiva piscina di San Marco Wellness iCLUB è rivolto a tutte le donne che abbiano piacere di prendersi cura di sé, tenersi in forma e rilassarsi.

L'acqua è potente facilitatrice e preziosa alleata del nostro corpo in ogni momento della nostra vita. Il lavoro corporeo in acqua è spesso gradito perché permette di muoversi con agilità e leggerezza, senza faticare, aiuta a rilassare la muscolatura a prevenire e alleviare i dolori lombari.

Il benessere fisico si traduce sul piano psicologico e mentale in uno stato di rilassamento, sulla presa di coscienza del proprio corpo fondamentale per ogni fase della vita.

Acquaticità Neonatale



I nostri corsi di acquaticità neonatale sono aperti ai piccolissimi, dai 3 ai 24 mesi, stimolano lo sviluppo motorio e hanno un notevole effetto rilassante sia sul bebè che sul neogenitore.

Vi aspettiamo nell'esclusiva Piscina dell'iCLUB più in di Bergamo per un'esperienza unica di relax e benessere in compagnia del vostro bambino.

I bimbi, durante la lezione, verranno suddivisi in piccoli gruppi di massimo 8 bebè accompagnati da un genitore/ accompagnatore.

La nostra ostetrica vi accompagnerà per tutta la durata del corso.

San Marco Wellness iCLUB è anche un'esclusiva Community Social

Scatta e condividi, registrati e taggaci.

Unisciti all'iCLUB, seguici sui nostri canali Social ed entra a far parte dell'esclusivo Network di San Marco Wellness iCLUB.

Seguici su:





Il vero piacere deriva dall'attività della mente e dall'esercizio
del corpo, questi vanno sempre di pari passo.

(Humboldt)

Essere Partner San Marco Wellness iCLUB

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.

San Marco Wellness iCLUB, esclusivo centro fitness, si avvale di Partners d'eccellenza nella loro area professionale. Entra anche tu nel Network dei Partners di valore e partecipa a speciali eventi, aperitivi, attività dedicate ai Soci.



sanmarco
wellness iCLUB

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

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

