



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.



Scopri 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 mondo di Servizi costruiti per offrirvi una Palestra su misura, pensata per rispondere ad ogni vostra esigenza!

Una raffinata struttura di design, dall'architettura studiata appositamente per ospitare nei migliori dei modi i propri Clienti.



Area Fitness & Isotonica



Area Corsi



Area Wellness & Spa



Area Spinning



Area Piscina



**Centro Dimagrimento
Punto Linea**



Personal Training



Scuola Nuoto



Corsi Virtuali

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.

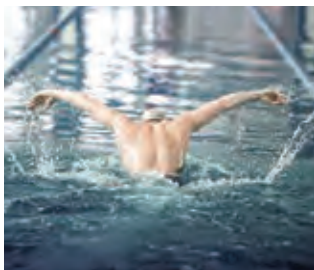
Fitness
Wellness
Beauty & Spa
Workout
Spinning
Personal Training



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:



Area Wellness & Spa

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

Prima, dopo oppure tra un allenamento e l'altro potete concedervi una pausa rigenerante presso l'Area Wellness & Spa.

Mettiamo a disposizione un elenco di Servizi costruiti intorno a Voi.

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 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.

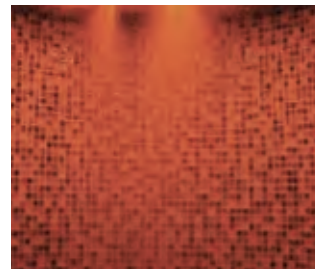
Bagno turco



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.

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.

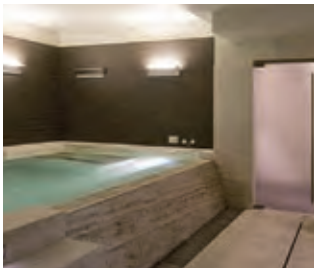
Area Tisane



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

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.

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 thérapiea = 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 Spinning

La sala Spinning è attrezzata con 20 bike TECHNOGYM (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 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.



Centro Dimagrimento Punto Linea

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 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.



L'Attività

L'attività si è edificata sul progetto del dimagrimento e della cura della persona: esercizi mirati, studiati sul fabbisogno individuale, svolti all'interno di lettini ortostatici capaci di alzare il metabolismo basale, snellire le forme, tonificando i tessuti senza aumentarne le volumetrie ma, al contrario, accentuando l'effetto snellente dell'attività fisica.

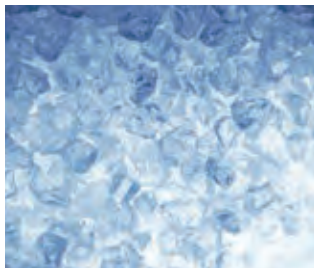
L'Allenamento

Il cliente esegue gli esercizi su un lettino anatomico, salvaguardando eventuali problemi di schiena e di postura; la posizione permette inoltre una maggiore concentrazione in quanto evita difficoltà di equilibrio.

L'assistenza fornita dal personale è fondamentale per sorvegliare l'esecuzione dell'attività fisica, dimostrare i movimenti e stimolare costantemente il cliente alla ricerca della migliore prestazione.

L'allenamento e i suoi effetti vengono regolarmente controllati ogni 5 lezioni, a seguito di anamnesi corporea, in ambiente adeguato e nel rispetto della privacy. L'attività fisica viene progressivamente perfezionata ed intensificata, alzando il livello di difficoltà e di resistenza, confermando contestualmente al cliente l'evoluzione positiva della propria performance, per coinvolgerlo anche psicologicamente nel lavoro da svolgere. L'assistenza descritta è infatti volta non solo a garantire un risultato evidente, a consentire una prestazione sicura e ben fatta ma anche a stimolare l'autostima e la consapevolezza di sé e di quello che si fa.

Crioterapia



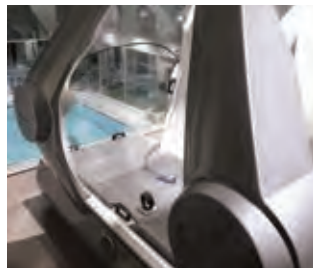
La Criosauna è l'opposto di una sauna tradizionale. Opera con temperature "extraterrestri" che si aggirano tra i -120°C e -170°C , grazie all'impiego dell'azoto liquido. Quando il nostro corpo viene sottoposto a queste temperature agghiaccianti reagisce attivando una reazione di difesa basata sulla vasocostrizione 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.

Bends



Il Bendaggio salino è un particolare bendaggio a base di soluzione salina la quale, assorbita per osmosi dalla pelle elimina i liquidi in eccesso e contrasta la ritenzione idrica, risultando dunque particolarmente efficace per la cura della cellulite, per l'instetismo dell'adipe localizzato e per disintossicare i tessuti. È un trattamento estetico particolarmente richiesto ed impiegato in più circostanze: durante Vacuum; durante l'esercizio fisico; durante l'esercizio con gli infrarossi.

Lettoni Ortostatici



Lettoni anatomici ortostatici capaci di alzare il metabolismo basale, snellendo le forme, tonificando i tessuti e favorendo l'effetto snellente dell'attività fisica. All'interno del lettino si eseguono esercizi mirati, studiati sul fabbisogno individuale. Con il ripetersi dei movimenti si ottiene un effetto dimagrante, un innalzamento del tono muscolare ed un efficace rassodamento dei tessuti.

Pedana Vibrante



La pedana vibrante simula le vibrazioni di una camminata e produce delle contrazioni e decontrazioni involontarie del tessuto muscolare. I benefici sono davvero tanti: miglioramento del dolore, della flessibilità della colonna vertebrale, delle atrofie e ipotonie muscolari e dell'osteoporosi. La pedana ha anche un'azione linfodrenante con conseguente diminuzione della cellulite, delle aderenze e un rinforzo del tessuto connettivo. Migliora la coordinazione, l'equilibrio e i riflessi. Influisce positivamente sull'umore donando una sezione di benessere psicofisico.

Fascia Infrarossi



Indossa la fascia dimagrante Better & Snelli sulla zona addominale durante l'allenamento pensato per te.

Pancia Killer è la tecnologia innovativa che utilizza i raggi infrarossi di tipo FIR. Questi raggi riscaldano il tronco e tutta la zona addominale fino a una temperatura di 55°C , penetrano fino a 4 cm nel tessuto, riscaldando in questo modo anche le cellule adipose.

Vacuum



Vuoi dimagrire e combattere gli inestetismi della cellulite? Grazie a Vacuum, bruci 700 calorie in soli 30 minuti! Le calorie consumate durante l'attività svolta con Vacuum possono essere addirittura triple rispetto a quelle disperse in condizioni aerobiche normali.

Il Vacuum è il macchinario rivoluzionario che consente un dimagrimento costante e localizzato, contrasta la cellulite e migliora lo stato qualitativo della pelle. L'esercizio aerobico svolto all'interno della macchina abbinando l'allenamento cardiovascolare alla Vacuum-terapia, produce una forma di esercizio realmente efficace per cosce, fianchi e glutei.



miha bodytec

Miha Bodytec allenamento perfetto in 20 minuti

Hai poco tempo da dedicare all'attività fisica?

Grazie a miha bodytec, in soli 20 minuti alla settimana, puoi ottenere gli stessi risultati di 2 o 3 ore di allenamento! Di addio alla borsa della palestra, ti forniremo noi tutta l'attrezzatura necessaria!

Non ti sei mai iscritto in palestra perché non ami allenarti per molte ore?

Vieni nella nuova esclusiva Area miha bodytec in San Marco Wellness iCLUB, la palestra più esclusiva di Bergamo e inizia ad allenarti con il sistema di allenamento più innovativo!

Vuoi tonificare il tuo corpo, ridurre gli inestetismi della cellulite e perdere peso? miha bodytec agisce su tutti i muscoli del tuo corpo, per un allenamento completo!

Vieni a scoprire l'allenamento con miha bodytec, la tecnologia più avanzata nel campo dell'elettrostimolazione, nella nuova area dedicata in San Marco Wellness iCLUB, il CLUB più esclusivo, innovativo e di qualità in centro a Bergamo! Non è necessario, che tu sia iscritto nella nostra palestra!

miha bodytec, la rivoluzione del fitness, ti aspetta solo da San Marco Wellness iCLUB, palestra esclusiva in centro a Bergamo!

Questo modernissimo sistema di allenamento è adatto a tutte le età! Sicuro, efficace e personalizzabile, è perfetto per raggiungere il tuo obiettivo di fitness ma anche bellezza e salute.

San Marco Wellness iCLUB offre ogni giorno ai propri Soci gli strumenti e le attrezzature adatte per vivere un'esperienza di fitness e di benessere unici, in un iCLUB esclusivo in centro a Bergamo.

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.





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

