L'**Accademia Pole Dance** è una delle ultime novità approdate al Life village, iniziare a praticare pole dance è semplice e non serve esperienza nè di danza nè di fitness. Vietato confonderla con la lap dance. Per imparare le 140 figure previste nella Pole Dance serve impegno, dedizione e preparazione fisica al fine di incrementare forza, resistenza, flessibilità e coordinazione.
Un lavoro davvero completo che consente di **bruciare calorie** e al tempo stesso di **tonificare tutto il corpo**. Corsi differenziati in *3 livelli* (principianti, base e avanzato), più di *13 ore di allenamento* disponibili (a settimana) in una sala dedicata, *10 pali* a disposizione, *lezioni private* o *affitto palo* in base alle disponibilità. **Possibilità di integrare l'allenamento pole con gli oltre 400 corsi mensili** e di **rilassarsi in piscina o alle terme.**

Una delle migliori scuole d'Europa, fondata da un gruppo di maestri preparati, affiatati ed appassionati che assicurano fino a quattro lezioni giornaliere in un **ambiente dedicato esclusivamente allo Yoga**. Le lezioni vengono suddivise oltre che per tipologia (Feldenkrais, Meditazione, Power Yoga, Pranayama, Weight Loss Yoga, Ashtanga Yoga e Yoga Tradizionale), anche in tre livelli differenti.
In aggiunta al classico planning corsi, ogni mese incontri ed **eventi tematici** con maestri celebri a livello internazionale. A Ottobre corso di introduzione allo yoga.

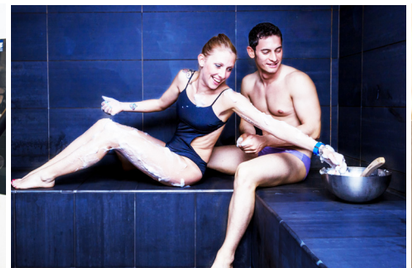
www.lifevillage.eu

ORARI APERTURA

LIFE VILLAGE: Lun/Gio 07.00 - 23.00 Mar/Mer/Ven 08.30 - 23.00 Sab/Dom 09.00 - 19.00
TERME GALLARATE: Lun/Ven 09.30 - 22.30 Sab/Dom 09.30 - 18.30 (18.30 - 21.30 Extra abbonamento)

Tel 0331.1852014 reception@lifevillage.eu via XX settembre 14, 21013 Gallarate (VA)

Piscina lunga 18 metri a 3 corsie con vasca adibita a **nuoto libero**, **lezioni private** per grandi e piccini e **corsi di Acquafitness** differenziati per intensità e tipologia di lavoro. La vasca è profonda 1,20 m e la temperatura dell'acqua è mediamente tra i 29°C e i 30°C. Un impianto all'avanguardia a ciclo continuo filtra e depura tutta l'acqua della piscina ogni 4 ore garantendo un ambiente sano ed ideale per grandi e piccini. I nostri corsi di "**Nuoto Kids**", suddivisi in 3 livelli, sono destinati a bambini dai 4 ai 14 anni, con massimo 6/8 bambini per classe, permettono un insegnamento personalizzato alle esigenze di ciascuno. Proponiamo anche il **corso sirenette**, una forma di nuoto che vede i bambini indossare una monopinna ed una coda… proprio come una sirena!

Area fitness dove raggiungere la tua forma fisica con **programmi di allenamento personalizzati**, sotto la guida dei nostri Life Trainer e Personal Trainer.
Tre Accademie: Pole Dance, Yoga e Cross Training e due **sale corsi** (per classi *posturali, aerobiche* o di *tonificazione*).
Nella palestra è stata ricavata un'**area funzionale** dotata di attrezzature di ultima generazione come i *tappeti Skillmills* e la *piattaforma Omnia* per un allenamento mirato.
A disposizione nell'area funzionale TRX, anelli, PLYOBOXES, funi, kettlebell, bilanceri, sacchi e molto altro per un allenamento ad intensità (HIIT) e con circuiti funzionali.
Su appuntamento Taping, Fisioterapista, Osteopata, Idrokinesiterapista, Medico e Nutrizionista.

Terme Gallarate, ti offre la possibilità di rilassarti e rigenerarti. A tua disposizione piscina idromassaggio, sala relax, hammam, frigidarium, sauna finlandese, grotta del sale, docce solari e area massaggi. Lasciati guidare dai **Maestri Benessere** attraverso i nostri **rituali di bellezza** viso o corpo e **massaggi**. Prova le emozioni dell'**Aufguss**, il "Soffio Bollente" con ghiaccio e profumi, momento clou della Sauna Finlandese incluso nel percorso Terme.
Al secondo piano ti aspetta **Life Clinique & Spa**, una vera e propria clinica di bellezza specializzata nel **dimagrimento**, che abbina estetica tradizionale a metodi di cura high tech. Un ambiente esclusivo dove lasciarsi coccolare da caldi massaggi e sperimentare trattamenti esclusivi, frutto di un sapiente connubio tra **centro estetico** e Terme.