

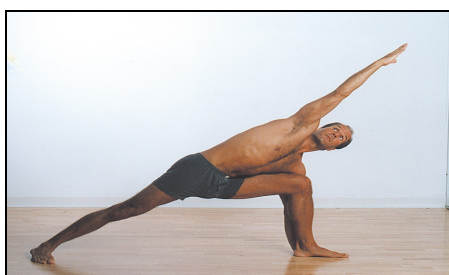


GRAND HOTEL EDEN  
LUGANO

*EDEN FIT!*

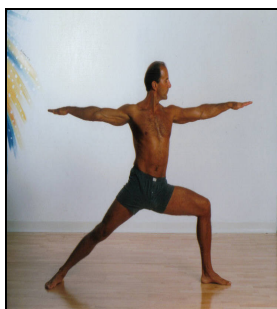
*PERSONAL FITNESS - WELLNESS PROGRAM*

Il Grand Hotel Eden é fiero di offrire ai suoi ospiti l'opportunità di lavorare sulle proprie condizioni fisiche e di sentirsi in forma durante il proprio soggiorno grazie alla collaborazione con il personal fitness coach Frank Giordano.



Frank Giordano é un istruttore internazionale di fitness originario di San Diego, California. La sua esperienza lavorativa lo ha portato a lavorare in ben 17 paesi ed è stato il primo atleta d'élite sponsorizzato da NIKE in Italia.

Risiede ora a Lugano, Svizzera, dove offre la sua consulenza di personal training e fitness consulting. Offre servizi che variano dal "power walking" sulle rive del lago di Lugano allo yoga circondato dallo scenario naturale del lago, ginnastica in acqua nella nostra piscina e sessioni di personal pilates nella nostra palestra.



## *BODY SUTRA*

Una lezione di 50 min. che combina gli aspetti di allungamento e di rafforzamento del tradizionale Hatha Vinyasa Yoga con la tonificante ginnastica muscolare del Pilates, finendo con una rilassante sessione di meditazione studiata per lasciarvi rilassati nella mente e in perfetta forma fisica.

---

## *LUGANO POWER WALK*

Una sessione di 45 min. di power walk lungo il lago e attraverso le più famose strade e piazze di Lugano seguite da una sessione di stretching. Adatto a tutti i livelli di preparazione fisica.

---

## *WET & WILD*

Una sessione di 40 min. di ginnastica in acqua studiata per tonificare il proprio corpo e dare un effettivo apporto benefico al sistema cardiovascolare con un minimo sforzo per le articolazioni.

---

## *PERSONAL FITNESS PROGRAMS*

Una sessione intensa e personalizzata di training della durata di 50 min. studiata per incontrare i bisogni specifici di ogni cliente. Questa sessione varia dagli esercizi per la perdita di peso al sollevamento pesi, alla preparazione atletica o all'allenamento cardiovascolare o anche alla cura dei muscoli della schiena. Ogni sessione che deve dare risultati deve essere motivante ma soprattutto divertente!

---

---

## *PREZZI*

I prezzi corrispondono alla durata di ogni sessione indicate sopra.  
Numero massimo di partecipanti: 3.

1 persona – Chf. 100,==

2 persone – Chf. 120,==

3 persone – Chf. 140,==

Tutti i prezzi includono l'IVA

---

## *INFORMAZIONI & PRENOTAZIONI*

Eden SPA, Grand Hotel Eden  
Riva Paradiso 1, CH - 6900 Lugano  
Tel. +41919859200 – Fax +41919859250 – [welcome@edenlugano.ch](mailto:welcome@edenlugano.ch)

### **Oppure direttamente**

Frank Giordano  
Tel. +41792400939  
[www.fitfrank.com](http://www.fitfrank.com)

---