

PER IL TUO COMFORT

ACQUA WELLNESS

Allenamento caratterizzato da movimenti dolci per rafforzare il tono muscolare e per migliorare il bilanciamento corporeo.

LUN e/o GIO alle 9.30 con Elisa

LUN e/o GIO alle 11.00 con Elisa

MAR e/o VEN alle 9.30 con Alex

8 lezioni da 45' € 60 / 16 lezioni da 45' € 112

GINNASTICA FUNZIONALE

Ginnastica specifica di leggera intensità per lo sviluppo di elasticità, coordinazione e mobilità articolare svolta in piccoli gruppi sia in acqua che in palestra con Alex, laureato in Scienze Motorie.

MAR alle 10:15 acqua e VEN alle 11:00 palestra

MAR alle 11:00 palestra e VEN alle 10:15 acqua

8 lezioni da 45' € 104 / 16 lezioni da 45' € 200

PER LA TUA SALUTE

GINNASTICA POSTURALE

Programma che permette di acquisire o di mantenere il controllo dei movimenti del corpo in modo da migliorare elasticità e tonicità muscolare con Arianna, laureata in Scienze Motorie.

MAR alle 10:00 in palestra

8 lezioni da 45' € 104

ACQUA PARKINSON

Ginnastica neuromotoria suddivisa in piccoli gruppi per soggetti con Sindrome di Parkinson finalizzata allo sviluppo di elasticità, coordinazione e mobilità articolare. E' svolta in acqua riscaldata a 32°C con Elisa, laureata in Scienze Motorie.

MAR alle 11:00 e/o GIO alle 10:15

8 lezioni da 45' € 104

PER IL TUO BENESSERE

MOBILITY TRAINING

Esercizi di allungamento muscolare e di mobilità articolare finalizzati al miglioramento della preparazione atletica, alla prevenzione degli infortuni e al raggiungimento di una postura corretta.

Le lezioni verranno svolte in piccoli gruppi con l'ausilio di attrezzi come fitball, elastici e pesetti.

MAR alle 18:00 con Arianna

8 lezioni da 45' € 104

