

### CARDIO-PILATES

PILATES per tonificare-scolpire la muscolatura, per migliorare la postura, associato a lavoro aerobico personalizzato con CARDIO TECHNOGYM per stimolare/allenare attività cardio-circolatoria: benessere e divertimento alla portata di tutti.

### PILATES PICCOLI GRUPPI

Pilates in piccoli gruppi di 5/6 persone per migliorare postura, tonicità, elasticità con orari organizzati su esigenze del gruppo.

### CARDIO-BODY TONE DIMAGRIMENTO ADULTI

Lavoro aerobico personalizzato con Cardio-TechnoGym di dimagrimento/rassodamento associato a definizione muscolare.

### CARDIO BODY TONE G.A.G. TEEN-AGER

Lavoro aerobico personalizzato con Cardio-TechnoGym per stimolare/allenare attività cardio-circolatoria associato a tonificazione glutei addominali gambe e a definizione muscolare.

### CARDIO TONIFICAZIONE ADULTI

Sala attrezzature TechnoGym Cardio + Kinesis per allenamento aerobico, di forza e di tonificazione con programma personalizzato.

### PERSONAL TRAINER

Allenamento personalizzato, con Personal Trainer specializzato e qualificato, di Pilates, di attività aerobica, di dimagrimento e di recupero funzionale anche a domicilio.

### CONSULENTE MOTORIO

Consulenza per programmi motori per bambini, ragazzi, adulti, senior, per singoli atleti e per squadre.

### GINNASTICA POSTURALE BAMBINI

Ripristina il naturale equilibrio della colonna vertebrale con esercizi di allungamento, propriocettivi, di tonificazione per bambini dai 5 ai 12 anni.

### GINNASTICA POSTURALE RAGAZZI

Ripristina il naturale equilibrio della colonna vertebrale con esercizi di allungamento, propriocettivi, di tonificazione per ragazzi dai 13 ai 18 anni.

### ATTIVITA' FISICA PER BAMBINI/RAGAZZI IN SOVRAPPESO

Lavoro aerobico personalizzato anche con Cardio-TechnoGym di dimagrimento/rassodamento

### GINNASTICA POSTURALE ANTALGICA BACK SCHOOL ADULTI

Ripristina il naturale equilibrio della colonna vertebrale anche in presenza di algie vertebrali quali cervicalgia, dorsalgia, lombalgia.

### PANCAFIT INDIVIDUALE/GRUPPO

Sedute individuali e di gruppo di allungamento muscolare globale decompensato per riequilibrare la postura.

### GINNASTICA DOLCE MANTENIMENTO

Attività motoria di tonificazione, di mobilità, di allungamento con e senza attrezzi. Lavoro aerobico.

### ATTIVITA' FISICA ADATTATA PER: CARDIOPATIE MORBO DI PARKINSON OSTEOPOROSI OSTEOARTROSI OBESITA' / DIABETE MALATTIE ONCOLOGICHE ARTRITE REUMATOIDE BPCO / INSUFFICIENZA RENALE TRAPIANTO ORGANO

Esercizio-terapia per mantenere e migliorare le capacità residue e l'autonomia psico-fisica rispetto alla patologia.  
Percorsi personalizzati organizzati in piccoli gruppi.

### RIEDUCAZIONE POST ICTUS

Esercizio-terapia individuale e in piccoli gruppi per mantenere e migliorare le capacità residue e l'autonomia psico-fisica rispetto alla patologia e alla ridotta funzionalità.

### RIEDUCAZIONE POST-OPERATORIA E POST TRAUMATICA

### ATTIVITA' FISICA ADATTATA PER SOGGETTI CON DISTURBI COMPORTAMENTO E ALIMENTARI

Esercizio-terapia individuale e in piccoli gruppi.

### ATTIVITA' FISICA ADATTATA PER SOGGETTI IN SOVRAPPESO

Esercizio-terapia aerobico e di forza, di dimagrimento e di rassodamento.

### ATTIVITA' FISICA ADATTATA OVER 75

Migliora la funzionalità fisiologica motoria e relazionale. Esercizi specifici per mantenere e migliorare l'autonomia psico-fisica.

### ATTIVITA' FISICA ADATTATA PER BAMBINI E RAGAZZI CON PATOLOGIE

Stimola e migliora le capacità psico-fisiche residue rispetto alla patologia.

### CONSULENTE MOTORIO

Consulenza per incontri formativi sul movimento per studi medici, poliambulatori, associazioni, enti ed aziende.

## Inizio corsi Mercoledì 13 Settembre 2017

<b>Iscrizioni:</b>	<b>05 Settembre 2017</b>	10.00-13.00 -- 17.00-20.00
	<b>06 Settembre 2017</b>	10.00-17.00
	<b>07 Settembre 2017</b>	10.00-12.00 -- 17.00-19.00
	<b>08 Settembre 2017</b>	10.00-13.00
	<b>11 Settembre 2017</b>	10.00-13.00 -- 16.00-19.00
	<b>12 Settembre 2017</b>	10.00-12.00 -- 17.00-19.00

Le iscrizioni proseguono su appuntamento, secondo disponibilità posti, nei giorni: 18-19-20-21-22-25-26-27 Settembre 2017 dalle 9.00 alle 20.00