

ATTIVITA' IN **PALESTRA** PER OVER 60 ANNI

2018 / 2019

PERSONAL GYM

rivolto a chi soffre di qualche problema fisico

il programma comprende: un colloquio iniziale di anamnesi ,
consiglio per il tipo di attività fisica più adatta alle proprie caratteristiche (piscina o - e palestra)
attività fisica personalizzata in un gruppo di lavoro di massimo 5 persone per ora

se siete interessati a questo programma chiamate il numero **0471 1651743**

COSTO: 80,00 € per 8 incontri – colloquio gratuito

GINNASTICA POSTURALE - STRETCHING

un attività fisica specifica per la terza età, per ridurre le tensioni della schiena, rinforzare gli arti inferiori e ridare sicurezza nel cammino prevenendo le cadute.

PALESTRA Green Energym (Centrum –via Galvani 3) MARTEDI' 9.30-10.20 massimo 20 iscrizioni
PALESTRA Green Energym (Centrum –via Galvani 3) GIOVEDI' 9.30-10.20 massimo 20 iscrizioni

COSTO:

UN PERIODO FREQUENZA UNA VOLTA IN SETTIMANA - 60,00 € PRIMO E SECONDO PERIODO- 110,00 €

-YOGA -

Un modo per mantenere le giuste posture corporee, tonificare i muscoli ma allo stesso tempo rilassarsi attraverso una corretta respirazione

PALESTRA Green Energie (Centrum –via Galvani 3) Mercoledì 16.00 – 17.00 massimo 15 iscrizioni

COSTO:

UN PERIODO FREQUENZA UNA VOLTA IN SETTIMANA - 60,00 € PRIMO E SECONDO PERIODO- 110,00 €

GINNASTICA A DOMICILIO

Programma di attività motoria personalizzata particolarmente dolce rivolta a chi per vari problemi fisici non riesce più ad uscire di casa . Non si tratta di un trattamento sanitario di fisioterapia ma di un percorso di ginnastica con l'obiettivo di ridare autonomia domestica , sicurezza nella deambulazione e successivamente la possibilità di tornare ad uscire di casa in sicurezza . Il ciclo di attività è preceduto da un colloquio di valutazione delle caratteristiche fisiche e dell' impegno collaborativo del utente interessato.

COSTO:

150 € per 20 incontri