

# SETTORE BENESSERE

Servizi mirati al benessere psicofisico della persona

LUNEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
9.30 - 10.15	A.FA.
16.15 - 17.00	NUOTO ADATTATO
20.00 - 20.45	NUOTO ANTALGICO

MARTEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8.30 - 9.15	A.FA.
9.15 - 10.00	A.FA.
16.30 - 17.30	G.PP. palestra
17.30 - 18.30	G.PP. palestra
19.00 - 19.45	FIBROMIANTALGICA
19.30 - 20.30	PILATES palestra
19.45 - 20.30	ACQUAPILATES

MERCOLEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
08.00 - 8.45	NUOTO ANTALGICO
9.00 - 10.00	GYMRELAX palestra
13.00 - 14.00	PILATES IN&OUT 30 minuti palestra 30 minuti vasca
15.15 - 16.00	ACQUAINSIEME
16.15 - 17.00	NUOTO ADATTATO
17.45 - 18.30	NUOTO ADATTATO
20.00 - 20.45	NUOTO ANTALGICO

GIOVEDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8.30 - 9.15	A.FA.
9.15 - 10.00	A.FA.
16.30 - 17.30	G.PP. palestra
17.30 - 18.30	G.PP. palestra
19.00 - 19.45	FIBROMIANTALGICA
19.30 - 20.30	PILATES palestra
19.45 - 20.30	ACQUAPILATES

VENERDÌ	
ORARIO	ATTIVITÀ
8.00 - 8.45	NUOTO ANTALGICO
9.00 - 10.00	GYMRELAX palestra
9.30 - 10.15	A.FA.
13.00 - 14.00	PILATES IN&OUT 30 minuti palestra 30 minuti vasca
15.15 - 16.00	ACQUAINSIEME
17.45 - 18.30	NUOTO ADATTATO

## Servizi in vasca

### • RIEDUCAZIONE FUNZIONALE POST-RIABILITATIVA\*

Recupero funzionale al termine di una fase riabilitativa.

### • ACQUAPILATES

Controllo e stabilità della postura in acqua.

### • NUOTO ADATTATO\*\*

Per ragazzi con distorsioni o

paramorfismi del rachide.

### • NUOTO ANTALGICO\*\*

Per adulti con disagi della colonna

vertebrale.

### • WATER FOR PARKINSON (A.FA.)

Per utenti con certificato

quadro di Parkinson, in collaborazione con Ass. Parkinson Modena.

### • ACQUAINSIEME

Acquaticità per adulti e ragazzi con disabilità

invalidanti in collaborazione con Asham.

### • ACQUAMATWORK

30 minuti di Pilates in palestra e 30 di core

training in acqua calda.

### • WATERDREAM\*

Sedute individuali di rilassamento in acqua in

guidate da un operatore in formazione presso Watsu Italia.

### • FIBROMIANTALGICA

Tattamento motorio in acqua calda

specifico per la cura della Sindrome Fibromialgica.

## Servizi in palestra

### • GINNASTICA POSTURALE PROPRIOCETTIVA (G.PP.)

Corso a

piccolo gruppo basato sui principi della Posturologia della Scuola

Francese.

### • PILATES (REFORMER E MATWORK)

Allenamento e cura

dell'armonia psicomotoria per la correzione di vizi posturali e la

prevenzione del sintomo dolore.

### • GINNASTICA PERINEALE

Ginnastica per imparare a conoscere,

utilizzare ed allenare la muscolatura del bacino e del pavimento

pelvico, con particolare attenzione alla postura.

### • RIEDUCAZIONE FUNZIONALE POST-RIABILITATIVA\*

Recupero funzionale al termine di una fase riabilitativa.

### • ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (acqua) & GYM RELAX (palestra)

Esercizi specifici secondo i protocolli della Sanità Pubblica

Regionale delle patologie articolari e neurologiche croniche

stabilizzate.

## Servizi in studio

### su prenotazione al numero 059 373337

### • CONSULENZA POSTURALE

A cura del Posturologo del Settore

Benessere.

### • MASSAGGIO OLISTICO

Tattamento manuale di rilassamento

muscolare.

### • MASSAGGIO SPORTIVO

Tattamento manuale di preparazione

alla pratica sportiva.

### • RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Per ristabilire l'equilibrio

energetico del corpo attraverso la stimolazione di punti specifici di

riflesso sui piedi.

### • CONSULENZA NUTRIZIONALE

Consulenza in studio del dott.

Cesare Barbieri, biologo nutrizionista. Disponibile anche per Test

delle intolleranze alimentari.

\* servizi su prenotazione

\*\*programmi individualizzati