

PUNTO RELAX

- 3 saune (dopo un intenso allenamento, un momento di puro relax nell'area benessere, all'interno della piscina: la sauna è perfetta, per rigenerare mente e corpo eliminando attraverso il sudore le tossine)

ACQUA GYM - ACQUA STEP (DIMAGRIMENTO)

Abbonamento mensile in piscina per persone con problemi di peso o per mantenere/recuperare la forma fisica. Migliora: peso e silhouette – attività muscolare e articolare – resistenza all'attività fisica.

- Colloquio con nutrizionista.

GINNASTICA ANTALGICA

1 abbonamento mensile in piscina (il paziente viene considerato nella sua globalità, impara a percepire il proprio corpo, i suoi atteggiamenti e vizi posturali).

Le lezioni sono tenute da fisioterapista.

POSTURAL & STRETCHING

1 abbonamento mensile in palestra (ideale per chi ha mal di schiena, dolori articolari o muscolari, Postural & Stretching ha come obiettivo il benessere psicofisico e il miglioramento di tutti i dolori osteoarticolari che ci affliggono ogni giorno).

ACQUATICITA' IN GRAVIDANZA

1 abbonamento mensile in piscina per un'attività che unisce i benefici psicofisici del movimento corporeo alle proprietà rilassanti, curative e rigeneranti dell'acqua. Gli incontri prevedono tecniche di lavoro corporeo particolarmente adatte alla gravidanza e alla preparazione al parto seguiti da una persona qualificata in ostetricia.