

# CENTRAL FITNESS

GINNASTICA POSTURALE CENTRO BENESSERE

**SCONTO DEL 10 % SU TUTTI I SERVIZI PER SOCI CIRCOLO  
RICREATIVO DELLA SANITA' VERONESE**



## **SALA ATTREZZI –CARDIO-ISOTONICA**

**ATTREZZI PER ALLENAMENTO;**

**SCHEDE PERSONALIZZATE CON ISTRUTTORI QUALIFICATI;**

**STEP-TAPI ROULANT-BIKE - ATTREZZI AD ALTA TECNOLOGIA –PESI-  
MACCHINARI PER POTENZIAMENTO “ TECNOGYM”.**

Si tratta del cuore pulsante della struttura. Punto di allenamento e di socializzazione, accoglie con semplicità e professionalità tutti i nuovi arrivati;

Il parco macchine TECHNOGYM è nuovo e accessorizzato per ogni tipologia di allenamento.

I lavori che si possono svolgere sono infiniti.

Il CARDIO-FITNESS, garantisce il lavoro cardiovascolare, mentre l'ISOTONICO garantisce la tonificazione muscolare, permettendo di migliorare le condizioni di salute del nostro corpo.



**APERTURA: LUNEDI-VENERDI': 9,00 ALLE 21,30. SABATO : 9,30 ALLE 17,30.**

**TESSERA ANNUALE ISCRIZIONE: €. 30,00.**

**- ANNUALE PALESTRA: (12-MESI) €.600,00/ANNUALE UNICA SOLUZIONE,  
OPPURE, €. 55,00/MENSILE CON R.I.D.**

**- QUADRIMESTRALE (4-MESI) €.296,00/ PER 4 MESI, OPPURE RATEIZZATO.**

**(PROVA GRATUITA)**

## **-PILATES CON MACCHINARI:**

**Il metodo PILATES è un rivoluzionario sistema d'allenamento oggi molto conosciuto in tutto il mondo per la sua straordinaria efficacia: chi lo pratica, raggiunge in poco tempo un'armonia tra POSTURA, BILANCIAMENTO E TONO MUSCOLARE, impossibile da ottenere con le discipline sportive classiche. Il metodo "PILATES" è UNA DICIPLINA CHE STIMOLA LA RELAZIONE FRA CORPO E MENTE.**

**TONIFICA I MUSCOLI SENZA GONFIARLI, INSEGNA AD UTILIZZARE LA RESPIRAZIONE IN MODO EFFICIENTE E IN RELAZIONE AL MOVIMENTO. MIGLIORA LA FORZA, LA RESISTENZA FISICA E MENTALE, LA POSTURA E AIUTA A RIABILITARE DIVERSE PATOLOGIE.**

**CORSI DI PILATES CON MACCHINARI VENGONO EFETTUATI IN 10/SEDUTE:**

**IN PERSONAL ( 1-insegnante + 1-alievo ) €45,00/LEZIONE**

**IN DUETTO ( 1-insegnante + 2-alievi ) €35,00/LEZIONE**

**( PROVA GRATUITA )**



## **-GINNASTICA POSTURALE:**

**-RIEDUCAZIONE MOTORIA E FUNZIONALE NELLA RACHIALGIE**

**-GINNASTICA POSTURALE (metodo Mezieres/Souchard/Pancafit)**

**-STRETCHING GLOBALE ATTIVO.**

**-Esercizi utili per automatizzare una corretta postura**

**-Esercizi di mobilizzazione e di allungamento muscolare**

**-Esercizi per decomprimere i dischi intervertebrali**

**-Esercizi di stabilizzazione e di protezione negli sforzi**

**-Esercizi di compenso per riequilibrare la colonna in seguito ad attività lavorative.**

Nei casi di "mal di schiena" è stato verificato che oltre l'80% delle affezioni dolorose sono da ricondursi direttamente ad alterazioni della muscolatura e della postura.

Postura e muscolatura sono strettamente interconnesse e legate da un rapporto di "causa-effetto" nei casi di Lombalgia, Sciatalgia, Cruralgia, Cervicalgia, Brachialgia.

La Rieducazione Funzionale/Motoria e la Ginnastica Posturale in queste situazioni sono fondamentali, riequilibrare la postura del corpo e ritrovare la corretta funzionalità muscolare rende il recupero estremamente efficace e duraturo.

Il lavoro di allungamento attivo delle catene cinetiche muscolari, la mobilizzazione attiva della colonna vertebrale e la tonificazione della muscolatura addominale sono solo alcuni fattori su cui si basa il trattamento nelle "Algie Vertebrali" che assicurano e garantiscono un risultato duraturo nel tempo.

**-CORSI DI PILATES DI GRUPPO ( AEROPILATES-MATWORK+STRETCHING )**

**-FISIOPILATES CORSI PRE E POST PARTO IN PERSONAL**

**-CORSI DI GINNASTICA DOLCE PER ANZIANI;**

**-MASSAGGI-(linfodrenaggio-neuromuscolare-antistress-decontratturante-rilassante-energizzante)**

**-BIOSAUNA AL SALE(temp: 55°; umid.: 50%) E ZONA RELAX CON TISANERIA--SOLARIUM**

## **CENTRAL FITNESS**

**Via Mameli,124/D. - 37126VERONA - TEL.045.8343078.**

**info@central-fitness.it**

**www.central-fitness.it**

