

SALUTE



5TH L'ARENA

1969-2019 MONTECCHIO E.

ESCURSIONI
GRUPPI DI CAMMINO
TREKKING

Aigae
Associazione Italiana
Gruppi di Cammino
Trekking e Escursionismo



GINNASTICA PER IL
BENESSERE

BIOGINETICA
YOGA
PILATES



ATTIVITÀ FISICA
ADATTATA

A.F.A. MOTORIO
A.F.A. NEUROLOGICO
DANCE FOR PARKINSON

UISP
sportpertutti



ATTIVITÀ
MOTORIA

GINNASTICA DOLCE TERZA ETÀ
RISVEGLIO MUSCOLARE



ATTIVITÀ FUNZIONALE E
POSTURALE

ATTIVITÀ PERSONALIZZATA ADATTATA
ATTIVITÀ POSTURALE
FUNZIONALE PRE-POST OPERATORIO



IN SALUTE CON



ATTIVITÀ FUNZIONALE & POSTURALE PERSONALIZZATA

ATTIVITÀ GINNASTICA POSTURALE

Attività motoria per bambini, adulti e terza età dedicata alle problematiche della colonna vertebrale, come DORSO CURVO, ATTEGGIAMENTI SCOLIOTICI, LOMBALGIE, DORSALGIE E CERVICALGIE.

Gli esercizi sono mirati per ogni singola persona, personalizzati in base alle esigenze, e prevedono l'uso di attrezzi qualora fossero necessari con una particolare attenzione al mantenimento e recupero della stabilità propriocettiva fondamentale per un miglior controllo posturale.

ATTIVITÀ PERSONALIZZATA E ADATTATA

Attività motoria per bambini, adulti e terza età dedicati alle problematiche di tutto l'apparato locomotore e articolazioni del corpo, ANCA, GINOCCHIA, SPALLE.

Gli esercizi sono mirati per ogni singola persona, personalizzati in base alle esigenze, e prevedono l'uso di attrezzi qualora fossero necessari con particolare attenzione al mantenimento e recupero della stabilità propriocettiva fondamentale per la prevenzione degli infortuni.

ATTIVITÀ FUNZIONALE PRE & POST OPERATORIA

Attività motoria per bambini, adulti e terza età dedicati alle problematiche di mantenimento pre operatoria e del recupero della stabilità propriocettiva post operatoria ad esempio PROTESI ANCA, PROTESI GINOCCHIO.

Gli esercizi sono mirati per ogni singola persona, personalizzati in base alle esigenze, e prevedono l'uso di attrezzi qualora fossero necessari.

CONSULTO GRATUITO

Presenta questo Coupon in SALA DEGLI SPECCHI presso il Palazzetto dello sport (Montecchio E.) - Via F.lli Cervi 1 e potrai usufruire di un consulto gratuito da parte dei nostri esperti!!!
PRENOTATI AL: 349 4332454

ATTIVITÀ MOTORIA

GINNASTICA DOLCE TERZA ETÀ

Attività motoria dedicata alla terza età mirata ad aiutare la circolazione, rinforzare e preservare articolazioni e muscolatura.

RISVEGLIO MUSCOLARE

Attività motoria rivolta a gli utenti di tutte le età senza particolari problematiche fisiche. Vengono proposti esercizi di allungamento, mobilizzazioni articolari, rinforzo muscolare, e tonificazione orientati al mantenimento del benessere e alla riscoperta della forma fisica.

ESCURSIONI

GRUPPI DI CAMMINO

Una ricarica di energia alla portata di tutti per le strade di Montecchio. Bastano scarpe da ginnastica e vestiti comodi per camminare liberi e comodi per le strade della città.

TREKKING

Passeggeremo parlando della flora e della fauna di un territorio di particolare interesse naturalistico e storico accompagnati da una guida certificata AIGAE

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

A.F.A. MOTORIO

Protocolli motori, non sanitari, svolti in gruppo appositamente disegnati per soggetti affetti da malattie corneiche finalizzati alla modificazione dello stile di vita per la prevenzione delle disabilità motoria. AFA MOTORIO dedicato a problematiche relative a sindromi artrosiche, mal di schiena, dolori articolari. (ATTIVITÀ SOLO SU PRESCRIZIONE MEDICA)

A.F.A. NEUROLOGICO

Protocolli motori, non sanitari, svolti in gruppo appositamente disegnati per soggetti affetti da malattie corneiche finalizzati alla modificazione dello stile di vita per la prevenzione delle disabilità motoria. AFA NEUROLOGICO è un'attività dedicata a esiti ictus cerebrale, malattie Parkinson. (ATTIVITÀ SOLO SU PRESCRIZIONE MEDICA)

DANCING FOR PARKINSON

Attività proposta in veste danzata a ritmo di musica incentivando la teatralità del gesto e l'emozionalità. La danza utilizza così la sfera propriocettiva, emozionale e dell'immaginazione diventando un mezzo per migliorare la qualità del movimento. (ATTIVITÀ APERTA ANCHE A PARENTI)

GINNASTICA PER IL BENESSERE

BIOGINETICA

La Bioginetica è una ginnastica dolce che abbina tecniche di RESPIRAZIONE e RILASSAMENTO ad esercizi di STRETCHING e TONIFICAZIONE mirata. Rivolta a tutti coloro che desiderano rallentare il tempo anche solo per un'ora e riscoprire il piacere del RELAX.

PILATES

Il metodo Pilates è una ginnastica che insegna ad assumere una corretta postura e a dare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. L'obiettivo del suo ideatore era appunto quello di rendere le persone consapevoli di se stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e funzionale entità.

YOGA

Lo Yoga è una disciplina riconosciuta come una delle più complete per la salute del corpo, della mente e utile per sviluppare la conoscenza di sé e ritrovare una condizione di armonia psicofisica. Non solo: se seguita fin dalla più tenera età, può diventare uno strumento prezioso per la prevenzione di disturbi e disagi psico/fisici.



PROGETTO 3S SALUTE- SCUOLA- SPORT

PER INFO :



Indirizzo: Via Don P. Borghi n°10,
42027 Montecchio Emilia
Email: segreteria@larenasport.it
Telefono: 0522 865393