



ACQUE D'ARGENTO

- Postriabilitativo Articolare -

PROPOSTE IN PISCINA SULLE PROBLEMATICHE PIÙ DIFFUSE
(mal di schiena, circolazione, sovrappeso, rinforzo muscolare, dolori articolari...)

Tramite la ginnastica in acqua ed alcuni elementi del nuoto, lavoriamo per prevenire e migliorare eventuali problematiche come i dolori articolari, muscolari, alle spalle, alle anche, alla schiena

**Ci teniamo a precisare che il nostro è un intervento
"post-riabilitativo" di mantenimento**

Cioè aiuta, dopo la riabilitazione specifica, a raggiungere un buon equilibrio muscolare e una migliore postura ad un ritmo personale, ad una intensità giusta e ad una esecuzione corretta.

Un corso rivolto a coloro che hanno voglia di fare un'attività mirata, che apportino beneficio e nello stesso tempo piacevole.

Non occorre saper nuotare!!

In vasca, gli insegnanti vi seguiranno con programmi ed esercizi studiati apposta per raggiungere questi obiettivi.

E' per tutti coloro, che, indipendentemente dall'età soffrono di problematiche croniche di vario tipo. Siamo in acqua ad altezza media in modo da poter lavorare in completo scarico e raggiungere una buona mobilità grazie alle caratteristiche rilassanti dell'acqua e ai movimenti proposti.

La fluidità e i movimenti sono favoriti anche per quelle persone che hanno problemi di sovrappeso (in acqua ci sentiamo meno pesanti perché "il galleggiamento ci dà una mano") e avrebbero bisogno di muoversi, ma in palestra diventerebbe molto faticoso se non improponibile.

Sempre sfruttando le qualità dell'acqua agiamo anche sull'aspetto circolatorio, sia per la pressione esercitata dall'acqua sul nostro corpo che per il massaggio che ci avvolge di continuo mentre ci muoviamo per eseguire gli esercizi.

Vi aspettiamo a provare direttamente in vasca !

INFO - PRENOTAZIONI IN SEGRETERIA
DAL LUN AL VEN DALLE 16,00 ALLE 20,00
MER - SAB DALLE 10,30 ALLE 12,00