

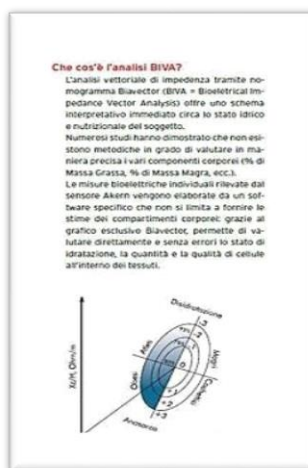


Esperti laureati in scienze motorie ed operatori qualificati, sono a vostra disposizione per programmare il percorso più idoneo alla vostra "remise en forme".

Sessioni di **training assistito** nello spazio fitness ed in vasca, possono alternarsi ad auto allenamento personalizzato, sempre eticamente corretto e mai estremo.

In questo percorso, proponiamo congiuntamente:

1 - la sinergia con trattamenti, macchinari e massaggi, che aumenteranno l'efficacia del lavoro svolto aiutando il corpo nella conquista o nel mantenimento dell'armonia;



per riacquistare una forma fisica ad ogni età;



3 - check up anti ageing e cardiovascolari per rispondere alla richiesta dei nostri Ospiti sempre più orientati ad un benessere preventivo. Consulenti esterni medico scientifici altamente qualificati, sono a disposizione per check up anti ageing e cardiovascolari secondo protocolli innovativi targettizzati per età e storia che possono includere il rilascio di linee guida nutrizionali e di attività fisica approvati EU.

2 - l'analisi della composizione corporea, con accertamento vettoriale compartimentale - BIVA - che individua le percentuali di componenti corporee (FM - FFM - ACQUA) utilissime per il monitoraggio dell'efficacia dell'allenamento ed indispensabili nella proposta di consigli



Le nostre proposte i sintesi:

Attività fisica libera o assistita cardio sala Indoor o in Vasca.

Attività fisica assistita per il recupero della flessibilità articolare.

Attività fisica correttiva posturale.

Attività fisica integrata su programmi di dimagrimento.

Per tutte le applicazioni sono previsti pacchetti personalizzati.

Gli Operatori di attività fisica sono in possesso laurea magistrale in Scienze Motorie, oppure operatori olistici certificati.

