

## ORARI SALA CORSI "PALESTRA "SALUTE&BENESSERE"

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì
	<b>9.00-10.00</b> POSTURALE E TONIFICAZIONE*		<b>9.00-10.00</b> POSTURALE E TONIFICAZIONE*
	<b>10.00-11.00</b> POSTURALE E TONIFICAZIONE*		<b>10.00-11.00</b> POSTURALE E TONIFICAZIONE*
	<b>11.00-12.00</b> POSTURALE E TONIFICAZIONE*		<b>11.00-12.00</b> POSTURALE E TONIFICAZIONE*
	<b>17.30-18.30</b> POSTURALE E TONIFICAZIONE*		<b>17.30-18.30</b> POSTURALE E TONIFICAZIONE*
<b>18.30-19.30</b> PILATES BASE/ ESERCIZIO FUNZIONALE	<b>18.30-19.30</b> POSTURALE E TONIFICAZIONE*	<b>18.30-19.30</b> PILATES BASE/ ESERCIZIO FUNZIONALE	<b>18.30-19.30</b> POSTURALE E TONIFICAZIONE*
<b>19.30-20.30</b> PILATES AVANZATO/ ESERCIZIO FUNZIONALE	<b>19.30-20.30</b> POSTURALE E TONIFICAZIONE*	<b>19.30-20.30</b> PILATES AVANZATO/ ESERCIZIO FUNZIONALE	<b>19.30-20.30</b> POSTURALE E TONIFICAZIONE*

### PACCHETTI PILATES, POSTURALE E TONIFICAZIONE, ESERCIZIO FUNZIONALE:

**12 sedute 120 euro**  
**26 sedute 240 euro**  
**46 sedute 390 euro**

Per il Pilates e l'Esercizio Funzionale al prezzo va aggiunta l'iscrizione annuale di 50 euro comprensiva di rilascio di certificato medico di buona salute.

\*Per accedere al corso di Posturale e Tonificazione è necessaria una visita specialistica o prescrizione medica valida 6 mesi.

Le cifre indicate sono detraibili in quanto prestazione sanitaria.  
I corsi verranno attivati al raggiungimento di un minimo di 4 iscritti.

**Palestra Salute&Benessere**  
**Piazza Insurrezione, 8**  
**35010 Mejaniga di Cadoneghe (Pd)**

**Per Informazioni e Prenotazioni**  
**Tel 049.8874111 (int 1)**

**Orario segreteria:**  
**Da lunedì a venerdì 07.30-20.00; sabato 08:00 -12.30**  
**www.gvdr.it**

**GVDR**   
Gruppo Veneto Diagnostica e Riabilitazione  
*dal 1988 Valore al Tuo Benessere*

# PALESTRA SALUTE&BENESSERE CORSI



## RIABILITAZIONE METODO PILATES

Il Pilates metodo classico è una **disciplina di allenamento del corpo e della mente**.

Il segreto del metodo sta nella sua completezza e impostazione, vengono combinate tecniche di respirazione, coordinazione, stretching e tonificazione.

**A partire dal tronco (addome glutei e schiena) e attraverso esercizi eseguiti lentamente con controllo e concentrazione il corpo assume una postura più corretta e naturale.**

**I corsi di Pilates sono formati da massimo 10 persone, la durata del corso è di un'ora e si possono fare 1 o 2 sedute a settimana.**



I corsi si dividono in 2 livelli di difficoltà: **Base, Avanzato**

**Corso Base:** è pensato per utenti che si avvicinano al Pilates per la prima volta o per utenti che a causa di patologie alla colonna sono stati costretti a ridurre fortemente l'attività motoria.

Si inizia con esercizi dolci per riprendere confidenza con il proprio corpo.



**Nella nostra struttura tutti gli utenti inizieranno con il livello base e, dopo esecuzione visita fisiatrica, la fisioterapista valuterà se e quando passare ai livelli successivi.**



**Corso Avanzato:** si arriva a questo livello solo quando la conoscenza, il controllo e la forza del nostro corpo è tale da permetterci esercizi di elevata intensità. Non è un livello che tutti possono raggiungere. Si aumenta ulteriormente il numero di esercizi mirati al rinforzo di tutta la muscolatura della colonna. Il lavoro che si terrà sugli arti superiori diventerà più intenso inserendo un lavoro sull'equilibrio mai trattato nei livelli precedenti.



## RIEDUCAZIONE POSTURALE E TONIFICAZIONE

Si tratta di una proposta riabilitativa rivolta ad un gruppo contenuto di massimo dieci persone, con **problematiche legate alla schiena tipo dolore, limitazione funzionale e articolare, per varie cause come sciatalgia, cervicaglia, dorsalgia, cifosi, scoliosi, ernie, protrusioni discali, artrosi, spondilolistesi, osteoporosi.**

La proposta è finalizzata **alla riduzione della sintomatologia antalgica, al recupero funzionale, alla riduzione della rigidità e all'aumento così dell'elasticità della colonna e delle catene muscolari.**

Il rinforzo della muscolatura addominale permette di migliorare il supporto lombare e i suggerimenti di movimento corretto si adottano poi nelle attività della vita quotidiana (Back School). La percezione della posizione del proprio corpo nello spazio **permette di migliorare la postura, di ridefinire le naturali curve della colonna e di ritrovare equilibrio.**

Anche i consigli per i cambi posturali e le posizioni da adottare a casa per trarre beneficio dalla ginnastica fanno parte del lavoro svolto presso GVDR. **Le persone accedono dopo visita medica e seguono un percorso di 12 sedute.**

L'attività si svolge per mezz'ora circa in sala corsi utilizzando il tappetino e vari attrezzi per rendere dinamica e varia la lezione: palle di spugna, elastici, rullo, fitball, cuscini propriocettivi, bastoni. La seconda parte si svolge in sala fitness utilizzando i macchinari per rinforzare gli arti sotto l'attenta supervisione della terapeuta che considera la persona nella sua globalità proponendo ciò che è più idoneo per quella determinata situazione.

## ESERCIZIO FUNZIONALE

E' una tipologia di esercizio fisico che mira al **miglioramento e al benessere globale dell'organismo, allenando movimenti e gesti che rendono le attività della vita quotidiana più sicure ed efficienti.**

Si lavora su **tonificazione e sinergia muscolare, controllo della postura e "core" stability, miglioramento della funzionalità cardio-respiratoria e della propriocezione.**

Il corso viene seguito dai nostri laureati in scienze motorie, si svolge in **piccoli gruppi utilizzando piccoli attrezzi come: pesetti, fasce elastiche, fitball, palle di spugna e cuscini propriocettivi/bosu.**

Gli esercizi sono adattati ai partecipanti e di difficoltà progressiva, rendendo l'attività divertente e mai monotona.

L'obiettivo del corso è il **BENESSERE** della persona, che tramite il potenziamento globale del corpo, **diminuirà il rischio di dolori articolari e muscolari, aumenterà la forza e migliorerà l'equilibrio riducendo il rischio di cadute.**