

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

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.00-10.00 ANTI AGING	9.00-10.00 POSTURALE E TONIFICAZIONE*	9.00-10.00 ANTI AGING	9.00-10.00 POSTURALE E TONIFICAZIONE*	
	10.00-11.00 POSTURALE E TONIFICAZIONE*		10.00-11.00 POSTURALE E TONIFICAZIONE*	
	11.00-12.00 POSTURALE E TONIFICAZIONE*		11.00-12.00 POSTURALE E TONIFICAZIONE*	
	17.30-18.30 POSTURALE E TONIFICAZIONE*		17.30-18.30 POSTURALE E TONIFICAZIONE*	
18.30-19.30 ESERCIZIO FUNZIONALE	18.30-19.30 POSTURALE E TONIFICAZIONE*	18.30-19.30 ESERCIZIO FUNZIONALE	18.30-19.30 POSTURALE E TONIFICAZIONE*	18.00-19.00 ANTI AGING
19.30-20.30 ESERCIZIO FUNZIONALE	19.30-20.30 POSTURALE E TONIFICAZIONE*	19.30-20.30 ESERCIZIO FUNZIONALE	19.30-20.30 POSTURALE E TONIFICAZIONE*	

**PACCHETTI PILATES, POSTURALE E TONIFICAZIONE, ESERCIZIO FUNZIONALE, ANTI AGING:**

**12 sedute 140 euro**  
**26 sedute 260 euro**  
**46 sedute 420 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)**  
**mail: info@gvdr.it**

**Orario segreteria:**  
**Da lunedì a venerdì 07.30-20.00; sabato 07:45 -12.30**  
**www.gvdr.it**

Data Emissione: Luglio 2021 - agg. ottobre 2024

**GVDR**   
Gruppo Veneto Diagnostica e Riabilitazione

*dal 1988 Valore al Tuo Benessere*

  
GAROFALO HEALTH CARE

# PALESTRA SALUTE&BENESSERE CORSI



[www.gvdr.it](http://www.gvdr.it)

## ATTIVITA' ANTI AGING

La **Palestra Salute&Benessere** propone un nuovo corso, "**Attività Anti-Aging**", rivolto a tutte le persone **over 50** che hanno il desiderio di lavorare sul proprio benessere fisico globale, contrastare i primi sintomi dell'invecchiamento, vincere la stanchezza e affrontare con più energia la giornata.

Verranno proposti esercizi per il rinforzo muscolare utilizzando piccoli sovraccarichi, con l'obbiettivo di favorire il mantenimento e recupero della massa muscolare e ossea.

Si lavorerà su equilibrio e coordinazione, per diminuire il rischio caduta e mantenere stimolato il **Sistema Nervoso Centrale**. Sarà curato anche l'aspetto **cardio-respiratorio**, proponendo esercizi aerobici in varie modalità e con la corretta gradualità.

L'attività sarà svolta in **palestra** e in **sala corsi**; a seconda dell'obiettivo prefissato nella specifica seduta, lo specialista del movimento deciderà quanto tempo stare in sala fitness e quanto in saletta.

Per accedere al corso gli utenti **dovranno saper fare le scale in autonomia, saper stendersi a terra, ed essere propositivi a lavorare in un gruppo.**

Ci tenevamo infine a sottolineare le differenze tra questo corso e quello di attività posturale, con l'intento di facilitare le prescrizioni ai fisiatri.

**Pazienti con patologie del rachide, e con rilevanti limitazioni funzionali in termini di rigidità e dolore, saranno più adatti al corso posturale.**

**Pazienti con cronicità che attualmente stanno bene, ma che hanno bisogno di un recupero e mantenimento sotto vari aspetti, saranno più adatti al corso Anti-aging.**

**A nostro avviso il corso posturale potrebbe, in alcuni casi, essere una fase iniziale propedeutica al corso Anti-aging.**



## 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, cuscinetti 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 spugne e cuscinetti 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.**