

FITNESS

Passeggiata mattutina

Un magnifico modo per iniziare la giornata immersi nella campagna che circonda Parco Fiorito. La passeggiata è preceduta e seguita da una seduta di allungamento muscolare.

Stretching

Al fine di promuovere flessibilità e di ottenere elasticità di tutta la muscolatura del corpo.

Ginnastica mediante l'utilizzo del materassino

Una metodologia di allenamento che si rifà ai principi del Pilates e della Back School, guida l'individuo a riappropriarsi dei propri movimenti coordinati ed eleganti.

Pallone ginnico

Una nuova metodologia di allenamento in grado di fronteggiare la mobilità a 360° in maniera semplice e giocosa, in grado, tuttavia, di migliorare la propriocezione del nostro corpo, il tono muscolare e l'equilibrio. Inoltre, stabilizza e rinforza i muscoli in modo corretto e sicuro, permettendo il raggiungimento di uno stato di benessere fisico globale.

Allenamento di tutto il corpo

Offre lo stesso beneficio di un allenamento aerobico con l'aggiunta di un lavoro, che coinvolge, prevalentemente, il tono muscolare mediante l'utilizzo di resistenze elastiche o a corpo libero.

MFT FIT DISC

Il nostro corpo viene stabilizzato grazie all'intervento coordinato di muscoli stabilizzatori. Un movimento coordinato, ci garantisce un'adeguata prevenzione riguardo ad infortuni che si potrebbero verificare nei gesti della vita quotidiana. L'allenamento, mediante la tavola propriocettiva MFT-FIT DISK ci permette di non sovraccaricare la struttura scheletrica del nostro corpo e di distribuire, equamente, il carico su due lati del nostro corpo.

Body Blade®

Il Body Blade®, rivoluzionario strumento brevettato allenante composto di grafite, permette un allenamento mirato, in grado di sviluppare forza, resistenza, tono muscolare e di migliorare sensibilmente il grado di coordinazione della muscolatura profonda. Fu inventato dal Signor Bruce Hymanson, fisioterapista californiano.

Singola sessione (1 ora)	Euro 15,00
Programma Fitness giornaliero	Euro 30,00
Programma Fitness settimanale	Euro 120,00
Personal trainer 50 min. (max. 2 pers.)	Euro 60,00

FITNESS IN ACQUA

Ginnastica dolce in acqua

Un risveglio dolce della mobilità articolare e del tono muscolare, ambientato in piscina. Raccomandato per coloro i quali hanno particolari indolenzimenti a livello delle articolazioni inferiori e della colonna vertebrale.

Ginnastica in acqua di Tonificazione

Ginnastica di rinforzo e di tonificazione muscolare, svolta in piscina mediante l'utilizzo di piccoli attrezzi.

Aqua gym

Ginnastica volta a migliorare l'elasticità e la mobilità articolare.

Singola sessione (50 min.)	Euro 15,00
Programma Fitness giornaliero	Euro 30,00
Programma Fitness settimanale	Euro 120,00
Personal trainer (Euro 15,00 per persona; Min. 3 pers.)	Euro 45,00

Uso di Hammam, doccia emozionale e sala relax (incluso utilizzo di accappatoio e ciabatte)

Singola sessione (15 min.)	Euro 15,00
----------------------------	------------

TRATTAMENTI E MASSAGGI

LINFODRENAGGIO

La tecnica di massaggio conosciuta con il nome di linfodrenaggio, è una tecnica di pompaggio delicata, utilizzata per facilitare il convogliamento delle tossine nel sistema linfatico. Viene ritenuta da molti medici europei un meraviglioso trattamento antinvecchiamento. Gioca un ruolo importante anche nel fornire nutrimento e anticorpi alle cellule dell'organismo, riducendo, inoltre, la pressione sanguigna e lo stress.

Durata: 50 min. € 52,00

MASSAGGIO SVEDESE***

Il massaggio svedese reduce i tempi di recupero dell'affaticamento muscolare, facendo defluire dai tessuti acido lattico, acido urico e altre scorie metaboliche. In grado di migliorare l'irrorazione sanguigna senza incrementare il carico di lavoro per il cuore. Il massaggio svedese allunga tendini e legamenti mantenendoli flessibili. Stimola e rilassa, contemporaneamente, sia la pelle che il sistema nervoso, riducendo sia lo stress fisico che psichico. Per queste sue capacità viene suggerito, laddove si voglia intraprendere un programma volto a ridurre lo stress.

Durata: 50 min. € 52,00

IL MASSAGGIO ALLA SCHIENA**

La maggior parte dei muscoli delle braccia e delle gambe originano lungo la colonna vertebrale, le spalle e il bacino. In queste aree è dove si concentra la stanchezza, il dolore e la rigidità. Il massaggio, molto spesso, risulta essere risolutivo per tali fastidi.

LA MASSOTERAPIA DELLA COLONNA VERTEBRALE**

È una tecnica di massaggio che viene effettuata in base alle esigenze della persona. In grado di stimolare la circolazione, rilassare la muscolatura e ridurre il dolore articolare. In accordo con il Personal Trainer è possibile focalizzare il trattamento a livello del tratto cervicale o lombare della colonna.

Durata: 25 min. (aree specifiche) € 30,00

50 min. (tutto il corpo) € 60,00

Massaggio Linfodrenante***

Il massaggio linfodrenante è una tecnica di massaggio che agisce sui fluidi linfatici, facilitandone l'eliminazione. Il migliorato effetto estetico viene accompagnato da un'immediata sensazione di benessere. Il trattamento viene eseguito da personale qualificato e specializzato e può essere effettuato sia su una singola area che su tutto il corpo.

Durata: 50 min. (tutto il corpo) € 60,00

Massaggio aromatico***

Massaggio estetico manuale effettuato mediante l'utilizzo sinergico di oli essenziali in accordo con l'esigenze di ciascuno individuo. Dona un immediato senso di benessere e relax.

Durata: 50 min. € 70,00

Massaggio Indiano alla cervicale***

Un massaggio tonificante che si concentra sul capo, sul viso e sulla parte superiore del corpo, in grado di stimolare l'organismo sia da un punto di vista fisico che mentale.

Riflessologia***

Questa antica metodica terapeutica utilizza la pressione dei pollici sui piedi, la pressione viene esercitata su specifiche aree del piede che, secondo la cultura orientale, corrispondono ai vari organi e sistemi dell'organismo. Questa metodica può essere risolutiva per vari fastidi fisici o semplicemente donare relax e restituire equilibrio.

Durata: 50 min. € 60,00