



Rieducazione e Benessere in acqua

Percorsi individuali personalizzati nei seguenti ambiti:

- **Prevenzione e riallineamento posturale** in presenza di disagi muscolo-scheletrici quali lombalgie, sciatalgie, scoliosi, cifosi, iperlordosi.
- **Rieducazione funzionale e motoria** utilizzata sia in ambito preventivo che curativo, per il recupero e il mantenimento dell'elasticità muscolare, della mobilità articolare e dell'equilibrio a seguito di traumi o interventi, per la tonificazione muscolare pre-intervento, per deficit muscolari, e come terapia di supporto in soggetti con patologie neurologiche.
- **Preparazione atletica e sportiva** per affinare il controllo neuro-muscolare-articolare, per migliorare la performance sportiva, per ottimizzare le risposte muscolari sia in termini di velocità che di precisione, per creare schemi motori sempre più complessi attraverso specifiche sollecitazioni coordinative.
- Percorsi Individuali di **Pilates** applicato in acqua
- **Percorsi di riequilibrio** dei disturbi somato-psichici dell'apparato locomotore, in grado di condurre ad uno stato di profonda coerenza tra pensare, muoversi e percepire.
- **Rieducazione respiratoria**, indispensabile per il ben-essere e la buona funzionalità dell'organismo, attuata con l'ausilio di tecniche di rilascio del muscolo diaframma e degli accessori alla respirazione e con il supporto della bioenergetica.
- **Percorsi di auto-rilassamento e di gestione dello stress** attraverso interventi emozionali e sensoriali, in grado di allentare il sovraccarico fisico, mentale ed emotivo.

L'insegnante:	Maria Chiara Ronchi Dottoressa in scienze motorie e sportive Diplomata in Rieducazione Posturale Personal e Mental Coach Certificata Insegnante Certificata in Pilates e AquaPilates
----------------------	---

Prezzi: € 30 per lezioni individuali
€ 40 per lezioni in coppia

Orari e numero di lezioni da concordare con l'insegnante.

Per informazioni rivolgersi alla Segreteria oppure inviare richiesta unitamente ai dati personali direttamente a: **338 2261616** oppure al **machiroh@gmail.com**

Notizie utili per le lezioni di Rieducazione e Benessere in acqua

Iscrizione annuale e assicurazione € 15,00, valida dal 1° ottobre al 30 settembre.

Non si accettano iscrizioni telefoniche.

Non si effettuano rimborsi.

Gli appuntamenti vengono concordati direttamente con l'insegnante.

Il pacchetto di lezioni ha validità 1 anno dalla data di pagamento.

Le varie promozioni e facilitazioni non sono cumulabili.

N.B. La Direzione si riserva di apportare modifiche in qualsiasi momento.

Materiale occorrente

Un costume, una cuffia, un asciugamano o un accappatoio, un paio di ciabatte pulite.

Un sacchetto di plastica per le scarpe, un lucchetto per l'armadietto.

Cosa va fatto prima di accedere agli spogliatoi

L'accesso agli spogliatoi è consentito solo 15' prima dell'inizio della lezione.

Lasciare le scarpe, chiuse in sacchetti di plastica, sulle scarpriere e calzare ciabatte **pulite**.

A fine lezione gli iscritti dovranno abbandonare il piano vasca.

Prima di accedere al piano vasca è obbligatoria la doccia saponata e struccarsi.

E' severamente vietato mangiare negli spogliatoi e in piano vasca.

Per ogni ulteriore informazione ci si può rivolgere alla segreteria.

Certificato medico

Il Certificato medico è obbligatorio. Il Certificato medico richiesto sarà per "Attività Sportiva Non-Agonistica" oppure per "Attività Ludico-Motoria" a seconda del percorso che intrapreso.

REGOLE DI COMPORTAMENTO AL FINE DI FRONTEGGIARE L'EMERGENZA COVID-19

1. Non arrivare in piscina in anticipo, ma al massimo 15 minuti prima della lezione.
2. Igienizza spesso le mani e fallo obbligatoriamente appena arrivi.
3. Arriva con il costume già indossato.
4. Riponi le scarpe, protette da una sacca portascarpe, nella tua borsa insieme ai tuoi indumenti e posiziona tutto in un armadietto.
5. Fai la doccia saponata prima di accedere alla vasca.
6. Sia nello spogliatoio, che in piano vasca, posizionati nelle postazioni segnalate.
7. Togli la mascherina solo quando entri in acqua! (nel frattempo riponila in un sacchettino nella tasca dell'accappatoio).
8. Dopo il nuoto meglio fare la doccia a casa, così evitiamo di affollare gli spogliatoi.
9. Mantieni sempre le distanze di sicurezza!