

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 Scienze Motorie delle Attività Sportive Psicologia Clinica e della Riabilitazione Psicobiologia Emotiva Comportamentale Integrata Diploma in Rieducazione Posturale Personal e Mental Coach Certificata Insegnante Certificata in Pilates e AquaPilates
----------------------	--

Prezzi:

€ 30 per lezioni individuali
€ 44 per lezioni in coppia

N.B.: Le lezioni possono essere **annullate** previo **preavviso di almeno 2 ore**, altrimenti saranno comunque conteggiate.

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 € 20,00, 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 portascarpe, un lucchetto per l'armadietto.

L'accesso agli spogliatoi è consentito passando attraverso i tornelli ad accesso elettronico, è quindi necessario munirsi, presso lo sportello, di un badge per il quale è richiesta una cauzione di € 5,00.

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 scarpiera 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 intrapreso.