

MIGLIORARE LA POSTURA DUE PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

In Gym's abbiamo ideato le Special Class posturali, due programmi di allenamento mirato, in un gruppi di 3-5 persone sotto la guida di un Personal Trainer.

SPECIAL CLASS PANCAFIT

Agisce sui muscoli tesi e contratti responsabili di **cervicalgie, lombosciatalgie, dolori articolari**.

È indicato per tutte le persone che si vogliono **tenere in forma** e per coloro che, per lavoro, studio o sport, **assumono posizioni non equilibrate**.

SPECIAL CLASS GRAVITY

Allenamento basato sull'utilizzo di un attrezzo che **sfrutta la gravità e la resistenza esercitata dal peso corporeo**, regolabile in base alle caratteristiche del soggetto.

L'allenamento migliora **forza, resistenza, mobilità, stabilità e consapevolezza del proprio corpo**.

I NOSTRI TRAINER



YLENIA PARISI
TRAINER



GIUSEPPE AURILIO
TRAINER



RAFFAELLA SALA
OSTEOPATA



Gyms - Spirito Sportivo s.s.d. a r.l.
Viale Lombardia 49 - 21013 Gallarate (Va)
Tel 0331/774513 - segreteria@gyms.it



POSTURA E ALLENAMENTO: COME MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA.

In Gym's trovi due programmi di allenamento specifici per correggere le abitudini posturali sbagliate e goderne dei benefici.



I BENEFICI DI UNA POSTURA CORRETTA

Mantenere una postura corretta allevia e aiuta ad evitare i dolori più comuni:

- mal di schiena,
- torcicollo,
- cervicale.

Al contrario, una cattiva postura è l'**insospettabile causa** di

- **emicranie** dovute a tensioni muscolari di schiena e collo,
- **problemi digestivi** come reflusso gastrico o stitichezza,
- la **spossatezza** generata dalla compressione eccessiva dei muscoli del diaframma.



PLANNING DELLE LEZIONI

LUN		15:45 PANCAFIT (R)	17:00 GRAVITY(G)	17:45 PILATES POSTURALE	
MAR			17:15 GRAVITY(I)		
MER	09:30 GRAVITY(G)	10:30 GRAVITY(G)	12:45 GRAVITY(G)	16:15 PANCAFIT(Y)	18:15 PANCAFIT(Y)
GIOV		16:00 PANCAFIT(R)	17:15 GRAVITY(I)	18:15 PANCAFIT(R)	
VEN		12:00 GRAVITY(G)	17:30 PANCAFIT(Y)		19:15 GRAVITY(G)

LEGENDA TRAINER

G: Giuseppe - Y: Ylenia - R: Raffaella - I: Ilaria

Prenotazione

Entra nel sito: www.gyms.it

Clicca su: PRENOTAZIONI - ACCEDI

User Name: nome.cognome

Password: clicca su "Ho dimenticato la password" per reimpostarla

Per consentire a tutti di partecipare, si richiede la massima attenzione nel disdire eventuali lezioni.

La **disdetta** effettuata con almeno **12 ore di anticipo** verrà reintegrata, in caso contrario la lezione verrà scalata

Le lezioni si terranno con un minimo di **2 persone**