

# 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



ILARIA SERATI - 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

<b>LUN</b>		15:30 PANCAFIT (R)	17:00 GRAVITY(G)	17:45 PILATES POSTURALE		20:15 GRAVITY(G)
<b>MAR</b>			17:15 GRAVITY(I)			
<b>MER</b>	09:30 GRAVITY(G)	10:30 GRAVITY(G)	12:45 GRAVITY(G)	16:15 PANCAFIT(Y)	18:15 PANCAFIT(Y)	20:15 GRAVITY(G)
<b>GIOV</b>	11:45 PILATES POSTURALE	12:45 GRAVITY(G)	16:00 PANCAFIT(R)	17:15 GRAVITY(I)	18:15 PANCAFIT(R)	
<b>VEN</b>	11:00 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](http://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**