

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

LUN	7.00-7.45 GRAVITY (G)	10.00-10.45 GRAVITY (G)	11.00-11.45 PANCAFIT (R)		16.15-17.00 PANCAFIT (R)	17.00-17.45 GRAVITY (G)	17.45-18.30 POSTURAL PILATES (R)	18.15-19.00 GRAVITY (G)	19.30-20.15 ASHTANGA YOGA (J)	20.15-21.00 GRAVITY (G)
MAR			11.30-12.15 GRAVITY (I)			17.15-18.00 GRAVITY (I)				
MER		9.45-10.30 GRAVITY (G)	10.30-11.15 GRAVITY (G)	12.45-13.30 GRAVITY (G)	14.30-15.15 MEDITAZIONE (G)			18.15-19.00 TONE GRAVITY (Y)	19.00-19.45 PANCAFIT (Y)	20.15-21.00 GRAVITY (G)
GIO			11.00-11.45 POSTURAL PILATES (R)	12.45-13.30 ASHTANGA YOGA (J)		16.00-16.45 PANCAFIT (R)	17.15-18.00 GRAVITY (I)	18.15-19.00 PANCAFIT (R)		
VEN		10.00-10.45 GRAVITY (G)	12.15-13.00 PANCAFIT (I)	13.00-13.45 GRAVITY (I)				17.45-18.30 ASHTANGA YOGA (J)	19.15-20.00 GRAVITY (G)	
SAB				11.45-12.30 GRAVITY (G)						

LEGENDA TRAINER

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

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**