

BENESSERE ESTATE 2021



lunedì

8,00-8,45 NUOTO ANTALGICO

19,45 - 20,30 NUOTO ANTALGICO

mercoledì

8,00-8,45 NUOTO ANTALGICO

19,45 - 20,30 NUOTO ANTALGICO

martedì

19,45 - 20,30 NUOTO ANTALGICO

giovedì

19,45 - 20,30 NUOTO ANTALGICO



Vasca 3 - Acqua Calda 32°

lunedì

09,30-10,15 AFA

martedì

8,30-9,15 AFA
9,15-10,00 AFA

mercoledì

09,30-10,15 AFA

giovedì

8,30-9,15 AFA
9,15-10,00 AFA

venerdì

09,30-10,15 AFA

13,00-13,45 ACQUAPILATES

19,00-19,45 FIBROMIANTALGICA

19,45-20,30 ACQUAPILATES



13,00-13,45 ACQUAPILATES

19:00 FIBROMIANTALGICA

19,45-20,30 ACQUAPILATES

COSA SERVE
 ✓ fotocopia del CERTIFICATO MEDICO
 ✓ CUFFIA obbligatoria
 ✓ LUCCHETTO per gli armadietti nello spogliatoio

OUTDOOR - Parco Interno Piscina

lunedì

18,30-19,30 POSTURAL PILATES

martedì

11,00-12,00 GINNASTICA DOLCE



MASCHERINA OBBLIGATORIA FINO IN BORDO VASCA E PER TUTTI GLI SPOSTAMENTI ANCHE NELL'AREA ESTERNA



- E' OBBLIGATORIO L'UTILIZZO DEGLI ARMADIETTI
- SOSTARE IL TEMPO NECESSARIO E RISPETTARE LE DISTANZA DI SICUREZZA SEGNALATE

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE POST-RIABILITATIVA
 Recupero funzionale al termine di una fase riabilitativa
ACQUAPILATES
 Per il controllo e stabilità della postura in acqua
NUOTO ANTALGICO
 Corso di nuoto per adulti con disagi della colonna vertebrale

- **FIBROMIANTALGICA (AFA)**
 Trattamento motorio in acqua calda specifico per la cura della Sindrome Fibromialgica. In collaborazione con Studio Fisiocinesioterapico Pegaso
- **ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (AFA)**
 Esercizi specifici in acqua secondo i protocolli della Sanità Pubblica Regionale delle patologie articolari e neurologiche croniche stabilizzate