

## **Nuovi corsi specifici e terapeutici da febbraio**

**con Sonia**

### **OSTEOGYM nuovo corso per**

**chi ha problemi di osteoporosi**

E' un'attività specifica per rinforzare l'apparato scheletrico, prevenire le fratture e combattere l'osteoporosi. Gli esercizi proposti, aiutano a migliorare la mineralizzazione ossea, incrementare la forza muscolare, l'efficienza cardiovascolare e l'equilibrio. Consigliata per donne e uomini over 60.( corso max 10 persone)

**Mercoledì dalle 17.00 alle 18.00**

**Prezzo per quadrimestre € 90,00**

---

### **Pelvic Gym ( ginnastica pelvica+ginn.cervicale)**

E' un'attività adatta per rinforzare i muscoli del pavimento pelvico e migliorare il tono muscolare addominale. Gli esercizi mirano a rinforzare particolarmente il muscolo pubococcigeo. E' indicata in caso di : disturbi della menopausa, incontinenza urinaria, prolasso viscerale, donne in gravidanza, post gravidanza e per tutti coloro che vogliono rinforzare il tono pelvico o prevenire un possibile prolasso muscolare. Consigliata ad un pubblico femminile di tutte le età.

( max 6 persone)

**Vengono svolti anche esercizi per la cervicale.**

**Mercoledì dalle 16.00 alle 17.00**

**Sabato dalle 10.00 alle 11.00**

**Prezzo per quadrimestre € 115,00 ( 1 volta a sett.)**