

Tutte le attività hanno una durata di 50 min. La Direzione si riserva il diritto di variare o sospendere le lezioni durante l'arco dell'anno.

**OSTEO GYM/FITNESS**  
Attività studiata a contrastare l'insorgere e gli effetti dell'osteoporosi. Finalizzata al consolidamento del tessuto osseo, al miglioramento della forza e della mobilità articolare prevenendo traumi a carico dell'apparato osteoarticolare.

**FUNZIONALE**  
Attività intensa ad alto impatto aerobico. Una preparazione atletica effettuata sotto forma di circuiti funzionali sia a corpo libero che con attrezzi.

**GINNASTICA RESPIRATORIA**  
Ottimizza l'efficienza respiratoria attraverso l'allenamento di tutti i muscoli che essa coinvolge. Migliorando la coscienza del respiro e la sua funzione durante il movimento.

**STRETCHING**  
Attività svolta al fine di ottenere un miglioramento dell'elasticità, ridurre le tensioni, prevenire i traumi ai muscoli e tendinei, migliorando l'escursione articolare.

**SOFT GYM**  
Ginnastica dolce caratterizzata da attività aerobica di medio/alta intensità, effettuata con movimenti lenti e graduali. Ha l'obiettivo di tonificare i muscoli, migliorare la mobilità articolare, l'equilibrio e la postura.

**PILATES**  
Ginnastica dolce che ha come obiettivo quello di migliorare la postura, la forza, il tono muscolare, la flessibilità e l'equilibrio.

**GINNASTICA POSTURALE**  
Ginnastica di gruppo finalizzata alla prevenzione di patologie della colonna e al recupero di un corretto assetto posturale.

**FIT SENIOR**  
Ginnastica dolce con attività aerobica a bassa intensità, per prevenire l'insorgere di patologie e traumi tipici dell'età. Incrementa tutte le capacità funzionali, mantenendo l'indipendenza e l'autonomia.

**PALESTRA**

**PISCINA**

**ACQUA GYM**

Attività in acqua divertente, piacevole e senza limiti di età, che coinvolge la muscolatura di tutto il corpo con un effetto rassodante, rilassante e tonificante.

**OSTEO GYM**

Ginnastica in acqua finalizzata al miglioramento della forza, della mobilità articolare e dell'equilibrio, utile nella prevenzione dei traumi a carico dell'apparato osteoarticolare.

**ACQUA SENIOR**

Ginnastica acquatica a bassa intensità. Aiuta ad alleviare e contrastare i disturbi tipici dell'età. Incrementa tutte le capacità funzionali, mantenendo l'indipendenza e l'autonomia.

**FISIOTERAPIA  
NON INCLUSO IN ABBONAMENTO**

**IDROKINESI**

Indicata per chi ha subito traumi articolari o un intervento, per gli anziani che devono recuperare forza ed equilibrio, per chi ha problemi al collo e alla schiena, per chi non ha un carico completo sulle gambe o deve recuperare l'articolazione, la forza o la corretta deambulazione.

**PROPRIOCEZIONE**

Effettuata anche con l'ausilio di sofisticate attrezzature computerizzate per la valutazione e il recupero propriocettivo degli arti inferiori, superiori e della colonna.

**TERAPIE STRUMENTALI**

Tecarterapia, Laserterapia YAG, Ipertermia, Scenar, Elettroterapie, Magnetoterapia, Ultrasuoni, Infrarossi, Onda pressoria. Hanno finalità antalgico-antinfiammatorie per il trattamento di problematiche articolari, muscolari, legamentose e tendinee.

**GINNASTICA POSTURALE**

Valutazione e trattamento della postura attraverso una ginnastica individuale volta alla correzione dei vizi posturali causa di protrusioni, ernie e tensioni muscolari spesso associate a dolore.

**TRATTAMENTI MANUALI**

Linfodrenaggio, Massoterapia, Kinesiterapia, Osteopatia. Hanno l'obiettivo di recuperare i movimenti nei vari piani dello spazio e superare i limiti articolari imposti dalle problematiche di dolore anche con un'azione decontratturante e drenante.

**ESAME BAROPODOMETRICO**

Valuta la qualità dell'appoggio dei piedi, fornendo informazioni sulla pressione tra la superficie di carico e il terreno, analizza l'esecuzione del passo, evidenzia alterazioni della deambulazione.



**Fisioterapia, Riabilitazione e Medical Fitness**

**FisioPalestra**  
lun - ven 8.30 - 20.30 sab 8.30 - 14.30  
**Area Benessere**  
lun-ven 9.00 - 20.00 sab 9.00 - 14.00  
**Fisioterapia**  
lun-ven 8.30 - 20.30 sab 8.30 - 14.30

scarica gli orari



**Fisioterapia e Medical Fitness**

Via del **Casaletto 293 - 297**  
Roma. **Tel. 06 5823 3547**  
info@fisiopoint.net **www.fisiopoint.net**

**PARCHEGGIO RISERVATO**

PALESTRA		LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
	8.30	— —	<b>Posturale</b> <i>Davide</i>	— —	<b>Posturale</b> <i>Davide</i>	— —	—
	9.30	<b>Soft Gym</b> <i>Sara</i>	<b>Fit Senior</b> <i>Davide</i>	<b>Soft Gym</b> <i>Sara</i>	<b>Fit Senior</b> <i>Davide</i>	<b>Soft Gym</b> <i>Sara</i>	<b>Soft Gym</b> <i>Claudio</i>
	10.30	<b>Posturale</b> <i>Donato</i>   <b>Fit Senior</b> <i>Martina</i>	<b>G. Respiratoria</b> <i>Sara</i>	<b>Posturale</b> <i>Donato</i>   <b>Fit Senior</b> <i>Martina</i>	<b>G. Respiratoria</b> <i>Sara</i>	<b>Posturale</b> <i>Donato</i>   <b>Fit Senior</b> <i>Martina</i>	<b>Posturale</b> <i>Claudio</i>
	11.30	— —	<b>Posturale</b> <i>Davide</i>	— —	<b>Posturale</b> <i>Davide</i>	— —	<b>Osteo Gym</b> <i>Claudio</i>
	12.30	<b>Posturale</b> <i>Sara</i>	—	<b>Posturale</b> <i>Sara</i>	—	<b>Posturale</b> <i>Sara</i>	—
	15.30	<b>Osteo Fitness</b> <i>Jessica</i>	—	— —	—	<b>Osteo Fitness</b> <i>Jessica</i>	—
	16.30	— —	<b>Posturale</b> <i>Sara</i>	<b>Osteo Fitness</b> <i>Jessica</i>	<b>Posturale</b> <i>Sara</i>	— —	—
	17.30	<b>Posturale</b> <i>Jessica</i>	<b>Osteo Fitness</b> <i>Sara</i>	<b>Posturale</b> <i>Jessica</i>	<b>Osteo Fitness</b> <i>Sara</i>	<b>Posturale</b> <i>Jessica</i>	—
	18.30	<b>Funzionale</b> <i>Jessica</i>   <b>Pilates</b> <i>Daniele</i>	<b>Posturale</b> <i>Sara</i>	<b>Funzionale</b> <i>Jessica</i>	<b>Posturale</b> <i>Sara</i>	<b>Funzionale</b> <i>Jessica</i>   <b>Pilates</b> <i>Daniele</i>	—
19.30	<b>Posturale</b> <i>Jessica</i>	—	<b>Posturale</b> <i>Jessica</i>   <b>Pilates</b> <i>Daniele</i>	—	<b>Posturale</b> <i>Jessica</i>	—	

PISCINA	ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
	9.30	<b>Acqua Senior</b> <i>Martina</i>	<b>Acqua Gym</b> <i>Sara</i>	<b>Acqua Senior</b> <i>Martina</i>	<b>Acqua Gym</b> <i>Sara</i>	<b>Acqua Senior</b> <i>Martina</i>	<b>Acqua Gym</b> <i>(10.30-11.30)</i>
	11.30	<b>Acqua Gym</b> <i>Sara</i>	<b>Osteo Gym</b> <i>Sara</i>	<b>Acqua Gym</b> <i>Martina</i>	<b>Osteo Gym</b> <i>Sara</i>	<b>Acqua Gym</b> <i>Sara</i>	<b>Osteo Gym</b> <i>(12.30-13.30)</i>
	15.30	<b>Osteo Gym</b> <i>Davide</i>	<b>Acqua Gym</b> <i>Sara</i>	<b>Osteo Gym</b> <i>Davide</i>	<b>Acqua Gym</b> <i>Sara</i>	<b>Osteo Gym</b> <i>Davide</i>	
	17.30	<b>Acqua Gym</b> <i>Davide</i>	<b>Osteo Gym</b> <i>Martina</i>	<b>Acqua Gym</b> <i>Davide</i>	<b>Osteo Gym</b> <i>Martina</i>	<b>Acqua Gym</b> <i>Davide</i>	
	19.30		<b>Acqua Gym</b> <i>Martina</i>		<b>Acqua Gym</b> <i>Martina</i>		

IDROKINESI	LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI	8.30 <i>Sara</i>	10.30 <i>Davide</i>	12.30 <i>Davide</i>	13.30 <i>Martina</i>	14.30 <i>Davide</i>	16.30 <i>Claudio</i>	18.30 <i>Claudio</i>	19.30 <i>Claudio</i>
	MARTEDI- GIOVEDI	8.30 <i>Andrea</i>	10.30 <i>Andrea</i>	12.30 <i>Andrea</i>	13.30 <i>Andrea</i>	14.30 <i>Martina</i>	16.30 <i>Martina</i>	18.30 <i>Martina</i>	
	SABATO	8.30 <i>Sara</i>	9.30 <i>Sara</i>	11.30 <i>Sara</i>	13.30 <i>Sara</i>				

È escluso dalle formule di abbonamento. Da prenotare presso la segreteria con un costo integrativo.

Valido dal 04/03/2019

