

TRATTAMENTI WELLNESS

BIOSAUNA AD INFRAROSSI

Disponibile su prenotazione e ad utilizzo personale e riservato per una o due persone.

Particolarmente consigliata con uso di speciale cintura, per alleviare dolori di schiena.

€ 20,00 per 1/2 ora.

- cromoterapia;
- riflessologia plantare;
- ginnastica oculare.

PREPARAZIONE ED INCREMENTO DELLE PRESTAZIONI FISICHE

E' particolarmente consigliato per persone sportive che intendono effettuare una vacanza all'insegna dell'attività sportiva sciistica in inverno, escursionistica o golfistica, in estate, abbinata a sedute di allenamento in palestra a secco e/o acquatica.

Trattamento di 33 minuti: € 40,00 / 21 minuti: € 28,00

RECUPERO VELOCE DA STANCHEZZA FISICA

D'inverno dopo lo sci, d'estate dopo le escursioni particolarmente impegnative e golf.

Trattamento di 33 minuti: € 40,00 / 21 minuti € 28,00

RECUPERO VELOCE PER SPORTIVI DOPO COMPETIZIONI O ATTIVITA' INTENSA

Qualsiasi competizione, a qualsiasi livello, comporta intense scariche di adrenalina e produzione di acido lattico. La luce terapia abbinata alla cromoterapia ed alla terapia sistemica ad infrarossi, accelerano l'eliminazione dell'acido lattico e conseguenti dolori muscolari.

Trattamento di 33 minuti: € 40,00 / 21 minuti € 28,00

ANTIDOLORIFICO

E' un trattamento finalizzato a ridurre stati infiammatori ed il conseguente stato di sofferenza fisica, specie in caso di artrosi, artriti o dolori muscolari in genere. Per migliori risultati è consigliabile distribuire l'olio energizzante AJUS sul corpo prima di ogni trattamento.

Trattamento di 33 minuti: € 40,00.

PROGRAMMI FITNESS

Svolti autonomamente o con l'assistenza di personal trainer qualificato, questi programmi sono in grado di migliorare la condizione fisica, la resistenza e la propriocettività.

Si svolgono in palestra a secco o palestra acquatica in funzione delle esigenze e/o desideri del cliente. Possono essere abbinati a trattamenti BIODREAM e/o a massaggi manuali.

PROPRIOCETTIVITA'

E' la capacità di elaborare le informazioni di retroazione dei movimenti propri dell'organismo.

Tale capacità è fondamentale per un corretto funzionamento dell'apparato locomotorio.

Anche per lo sportivo è importante avere un'ottima propriocettività, e quindi una ottimale ricerca dell'equilibrio che è il risultato di continui aggiustamenti sull'apparato locomotore possibili grazie alle informazioni dei propriocettori. Poiché il piede è la parte del corpo a maggior densità di informazioni propriocettive, le differenti pressioni sul piede attivano il meccanismo di controllo che ha lo scopo di mantenere stabile il baricentro.

E' un programma da svolgere anche in abbinamento con programmi di potenziamento muscolare e/o resistenza fisica.

Programma di 30 minuti con personal trainer € 25,00

STRETCHING E FLESSIBILITA'

Nello sport e nella vita normale questo particolare sistema di allungamento/allenamento consente di raggiungere la massima flessibilità muscolare ed un conseguente miglioramento di qualsiasi attività fisica.

Lo STRETCHING è utile per:

- sportivi dilettanti e agonisti;
- individui inattivi: contribuisce notevolmente ad evitare o ridurre la rigidità delle articolazioni.

Sono previsti programmi di STRETCHING DINAMICO, STRETCHING STATICO, STRETCHING STATICO ATTIVO, STRETCHING GLOBALE ATTIVO (o decompensato).

P.N.F. (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) cioè facilitazione propriocettiva neuromuscolare.

C.R.A.C. (Contract Relax Antagonist Contract) cioè contrazione, rilassamento o contrazione dei muscoli antagonisti.

C.R.S. cioè Contrazione, Rilassamento e Stretching.

Programma di 30 minuti con personal trainer € 25,00

CIRCUIT TRAINING

Consiste nel migliorare contemporaneamente la forza, la potenza e la resistenza muscolare. Gli esercizi, su differenti attrezzi, si svolgono nella palestra a secco e/o nella palestra acquatica.

Programma di 30 minuti con personal trainer € 25,00

CARDIOFITNESS

E' il miglior sistema per bruciare grassi e diminuire di peso in modo naturale. Il programma può essere svolto da solo o in abbinamento al trattamento dimagrante BIODREAM e si svolge nella palestra a secco e o nella palestra acquatica.

Programma di 30 minuti con personal trainer € 25,00