



**& NEWS & EVENTS**

**Settimana OPEN**  
**Dal 25 al 29 Settembre 2017**  
**Attività di Mantenimento proposte da Fisio&lab**

Un programma dedicato a chi desidera vivere in salute ed equilibrio con il proprio corpo, a chi vuole prevenire dolori o tensioni, a chi non ama i luoghi affollati, a chi preferisce l'attenzione e la sicurezza di un Team di Professionisti della Salute.

Vieni a provare senza impegno le attività di gruppo studiate per te da Fisio&Lab ed iscriviti entro il 15 ottobre in promozione!

**ORARIO ATTIVITA' DI GRUPPO SETTIMANA OPEN**

Lunedì 25/09	Martedì 26/09	Mercoledì 27/09	Giovedì 28/09	Venerdì 29/09
10.00 Ginnastica salute e postura	10.00 Pilacqua	10.00 Ginnastica salute e postura	11.30 Pilacqua	
		13.00 Girokinesis		13.00 Gravity
16.00 Pilacqua			16.00 Pilacqua	
			18.00 Pilates Posturale	
19.00 Pilates Posturale	19.00 Fisis Total Body		19.00 Girokinesis	

Vai su [www.fisioelab.it](http://www.fisioelab.it) per scegliere l'attività più adatta a te!

Tutte le attività di gruppo possono essere svolte individualmente con lezioni Personal, su appuntamento.

*Dal 25 al 29 settembre le lezioni di gruppo di prova sono a titolo gratuito, prenotazione obbligatoria, posti limitati.*

**Rivolgiti in reception o CONTATTACI 011/0864444 / info@fisioelab.it**  
**Centro Fisio&Lab - Corso Agnelli 109/E - TORINO**

**TI ASPETTIAMO!**



### Pilates posturale

Equilibrio e controllo del movimento con il metodo Pilates di Fisio&lab che associa ai principi classici del metodo elementi di posturale e chinesiologia. A terra e con piccoli attrezzi è ottimo per ritrovare il proprio equilibrio ed aumentare tono, elasticità e concentrazione.

### Pilaqua™

In vasca riscaldata e a basso contenuto di cloro, si concentra sulla core/back stability e sulla tonificazione muscolare con movimenti dolci e controllati. Adatto a tutte le età.

### Gravity

Attività dinamica di tonificazione e allungamento sull'innovativo macchinario con tecnologia GTST™. Adatto anche per gli sportivi, come tecnica di supporto nel programma di allenamento.

### Ginnastica Salute e Postura

Per ritrovare equilibrio e benessere psico-fisico, è adatta a tutti coloro che vogliono mantenere e migliorare le capacità fisiche di tutto il corpo, prevenendo dolori o tensioni soprattutto a carico della colonna.

### Gyrokinesis

Una metodologia di movimento innovativa costituita da esercizi tridimensionali che non si limitano ad allenare il corpo a sezioni ma, insieme a una specifica tecnica di respirazione, lo coinvolgono simultaneamente nella sua totalità, allungando, e allo stesso tempo rinforzando, muscolatura e articolazioni. Da provare!

### Fisio Total Body

Allungamento e tonificazione, scioltezza articolare e rinforzo muscolare di tutti i distretti corporei. Fisio Total Body è una ginnastica guidata dalla musica, a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi. Un programma efficace ed originale che mette insieme le discipline del Pilates e del Medical Fitness. Adatto a tutte le età, è coinvolgente, divertente e rilassante. In perfetta armonia con la filosofia di equilibrio del movimento di Fisio&Lab.

Fisio&lab propone anche programmi mirati di **Medical Fitness**. La Ginnastica Medica Assistita o "Medical Fitness" è indicata per il mantenimento del benessere fisico e della abilità motoria recuperata. Viene proposto anche per perdere peso in maniera monitorata o in presenza di patologie di diversa origine che richiedano **Sport terapia**.