



La parola **WELLNESS** è per noi cura dell'allenamento dell'apparato cardiovascolare e ricerca del benessere personale anche attraverso il miglioramento dell'estetica individuale.

Ciò può essere ottenuto con l'allenamento nelle nostre sale e in piscina.

La **SSD centro nuoto lanzo**

si pone da sempre come obiettivo principale la **RICERCA DEL BENESSERE** dei suoi clienti attraverso il movimento, sia in palestra che in piscina.

E' soprattutto con il **SETTORE RIABILITATIVO E PREVENTIVO**

che gli elementi terra ed acqua si fondono in un unico lavoro di staff che prevede numerose attività sia in palestra che in piscina.

PISCINA TERAPEUTICA 34°C

RIEDUCAZIONE POST TRAUMATICA,

POST OPERATORIA E DISABILITÀ CRONICA

ACQUATICITÀ BEBE' DA UNA SETTIMANA DI VITA

ACQUA PILATES

PREPARTO

ATTIVITÀ DI PALESTRA

GINNASTICA METABOLICA

PILATES

WALKING

SPINNING

CARDIOFITNESS

TOTAL BODY



SSD centro nuoto lanzo
LANZO

VIALE TINETTI SNC

CELL. 392 0952974

TEL. 011 4270448

GERMAGNANO

VIALE MARIO CONSOLE, 1

CELL. 389 - 578 95 57

GERMAGNANO
LANZO

RIABILITAZIONE

IDRO & FISIO THERAPY



LANZO

TEL. 392 0952974

GERMAGNANO

TEL. 389 5789557

WWW.CENTRONUOTOLANZO.IT

INFO@CENTRONUOTOLANZO.IT



Pilates evolution: evoluzione del metodo Pilates in cui gli esercizi vengono proposti in molteplici varianti grazie all'utilizzo di bende elastiche, fitball, softgym e bastoni che incrementano l'intensità rispetto alla pratica del metodo tradizionale a corpo libero

Yogastretch: le asana basilari della disciplina più antica del mondo rielaborate in versione fitness per sviluppare forza e flessibilità

Suspension training (trxonly): allenamento in sospensione che oltre ad aumentare la forza muscolare provoca anche miglioramento della forza funzionale, della flessibilità, dell'equilibrio e della stabilità del corpo



Zumba: lezione che utilizza ritmi e movimenti della cultura afro-caribica mixati con la tradizionale aerobica... un modo divertente per effettuare un allenamento sia cardiovascolare che tonificante

Gymstick: un bastone abbinato agli elastici per un allenamento divertente e dinamico che coinvolge tutti i gruppi muscolari

Aquabike: allenamento cardiovascolare con la bike acquatica che oltre ad allenare il cuore stimola il drenaggio a livello degli arti inferiori grazie al massaggio dell'acqua



Aquatherapy: allenamento acquatico per il mantenimento della mobilità articolare ed il miglioramento della flessibilità... particolarmente indicato per coloro che hanno problemi alla colonna vertebrale e alle articolazioni in generale

Postural training®: programma di allenamento che ha lo scopo di riportare l'individuo che in seguito alle scorrette abitudini quotidiane ha assunto atteggiamenti "viziati" ad un allineamento ideale di tutte le articolazioni grazie ad un lavoro combinato di allungamento e rinforzo della muscolatura alterata.

...PROSSIMAMENTE.. WALKING E FLOWIN

La piscina sarà dotata di un centro di riabilitazione motoria con fisioterapisti, massofisioterapisti e ortopedici. Nella piscina con acqua calda si terranno lezioni preparto, massaggio neonatale e programmi personalizzati di idrochinesi.

Attraverso la calorimetria e l'impedenziometria valuteremo il tuo assetto corporeo e ti aiuteremo a raggiungere la forma desiderata. I nostri terapisti ti assisteranno con apparecchiature all'avanguardia per diatermia, laser terapia, ultrasuoni, onde d'urto e crioterapia.

