

Star bene & in forma...

“Mens sana in Corpore sano”, come dicevano gli antichi. Tre percorsi differenziati, ma organici, da seguire separatamente o insieme per il Benessere e il Mantenimento del nostro Corpo, fedele custode e attento guardiano del nostro stato di Salute:

“La palestra a cielo aperto”

L'appuntamento settimanale **“open air”** con il cammino terapeutico e i percorsi-vita nelle aree verdi della città sotto la guida professionale di un fisioterapista.

Presso i Parchi cittadini

“Il circuito training”

Il programma personalizzato per il mantenimento della forma fisica con percorsi programmati in palestra e l'assistenza di un Fisioterapista in veste di **“personal trainer”**.

Presso la palestra del Melo

“La scuola del movimento”

I gruppi di lavoro **“a tema”** con un fisioterapista del Melo per il mantenimento e la stimolazione della funzionalità articolare e del tono muscolare di schiena, spalle, arti inferiori.

Presso la palestra del Melo

Iscrizione all'UdM con aggiunta di una quota specifica