

# A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

VIA DELLE TAGLIATE, Tr I° n°61 - S.DONATO – LUCCA

[www.piscinagymnic.it](http://www.piscinagymnic.it) TEL. 0583-584800 Email: [info@piscinagymnic.it](mailto:info@piscinagymnic.it)

**2019/2020**

## Personal Trainer



TEST iniziale

1 seduta nutrizionista / BIA + 1 Postural + 1 Test nuoto + 1 Test palestra

Programma **PERSONALIZZATO**  
da concordare dopo il TEST iniziale

## GINNASTICA POSTURALE

LA POSTUROLOGIA È LA BRANCA DELLA MEDICINA ALTERNATIVA CHE STUDIA I RAPPORTI TRA LA POSTURA DEL CORPO E DETERMINE PATOLOGIE ALGICHE CHE, SECONDO I SOSTENITORI DI TALE PRATICA, DERIVEREBBERO DA UN ERRATO ASSETTO POSTURALE.

LEZIONI INDIVIDUALI E IN PICCOLI GRUPPI

## PANCAFIT

ATTREZZO CAPACE DI RIEQUILIBRARE LA POSTURA ,E' IN GRADO DI RIDARE LIBERTÀ E BENESSERE A TUTTO IL CORPO ATTRAVERSO L'“ALLUNGAMENTO MUSCOLARE GLOBALE DECOMPENSATO”.

LEZIONI INDIVIDUALI