

Nasce WELLNESS LAB.

Risultati completi per ogni esigenza. **STOP AL DOLORE**, finalmente potrai prevenire e curare:

- Mal di schiena
- Cervicalgie
- Coxartrosi
- Problemi articolari
- Retrazioni muscolari

Come?

Con il sistema **PANCA WBS 4.0**

Questa rivoluzionaria panca permetterà di lavorare con la posizione ottimale per la schiena, grazie alla regolazione della panca attraverso un telecomando, garantirà una comoda seduta in virtù della sua altezza appena sotto al bacino; Inoltre, per merito della loro larghezza, oltre a donare comodità di seduta, permetterà di lavorare in sicurezza anche con persone obese.

Attività

- Allenamenti mirati per il recupero funzionale e rieducazione motoria, attraverso lavori di riequilibrio posturale e decontratturante
- Allenamenti di tonificazione e flessibilità.

Le aree del WELLNESS LAB sono 3 :

Wellback PHYSIO

Programma integrato con gli elastici per una tonificazione in totale sicurezza

Wellback POSTURAL

Programma che allunga le catene muscolari, decomprime la colonna vertebrale e riequilibra la postura, sostituisce il lavoro di pancafit garantendo un beneficio ancora maggiore

Wellback PILATES: il tuo "CORE" a 5 stelle!

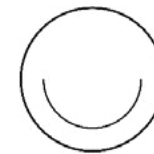
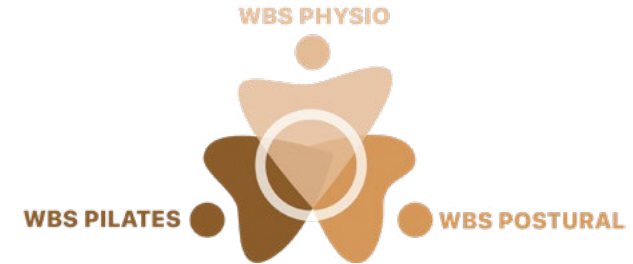
Insegna ad assumere la corretta postura e a stabilizzarla, integra i principi del metodo WBS con la filosofia Pilates eseguendo gli esercizi non solo su un piano orizzontale ma con angoli variabili per rendere più sicuro e personalizzato l'allenamento

Per Informazioni

Responsabile settore Health Fitness: **Dott. Alessandro Certelli**

Responsabile Area Pilates : **Elisabetta Sessa**:

WELLNESS LAB.



enjoy club
WELLNESS COMMUNITY
SOGNA CREDICI ALLENATI

UNISCITI AI SOCIAL



@ENJOYCLUBMONTECARLO



@ENJOYCLUBWELLNESS

#ENJOYATI

SCARICA LA NOSTRA APP

Disponibile per iOS e Android "MY WELLNESS"

Cosa sapere.

Le sale aprono 10 minuti dopo l'apertura e chiudono 15 minuti prima della chiusura. La piscina apre 10 minuti dopo l'apertura e chiude 30 minuti prima della chiusura.

La direzione si riserva la facoltà di modificare orari di apertura e chiusura, la programmazione dei corsi e quella degli istruttori per esigenze organizzative.

Cosa portare. Usa obbligatorio panno enjoy per disinfettare la panca dopo l'utilizzo.



Asciugamano



Calze



Acqua

Come prenotare.

I corsi sono a numero chiuso, gli orari ed i giorni verranno scelti al momento dell'iscrizione.

PRENDI CONSAPEVOLEZZA DEL TUO CORPO E RITORNA A SORRIDERE
PREVENZIONE - CURA - BENESSERE

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
MATTINA	8:30-9:00 WBS PHYSIO Elisabetta, Wellness Lab.	8:30-9:15 WBS PILATES Adri, Wellness Lab.	08:30-9:00 WBS POSTURAL Alessandro C., Wellness Lab.		8:30-9:00 WBS PHYSIO Elisabetta, Wellness Lab.	
		9:30-10:00 WBS PHYSIO Alessandro C., Wellness Lab.	9:15-9:45 WBS PHYSIO Alessandro C., Wellness Lab.	9:25-10:25 GIN. FUNZ. ACQUA Alessandro C., Piscina	09:10-09:40 WBS POSTURAL Alessandro C., Wellness Lab.	
	11:00-12:00 GIN. FUNZ. ACQUA Elisabetta, Piscina	10:10-10:40 WBS PHYSIO Alessandro C., Wellness Lab.	10:00-10:45 WBS PILATES Elisabetta, Wellness Lab.	10:30-11:15 WBS PILATES Adri, Wellness Lab.		
			11:00-11:30 WBS PHYSIO Elisabetta, Wellness Lab.		11:15-12:00 WBS PILATES Elisabetta, Wellness Lab.	
POMERIGGIO	12:15-13:00 WBS PILATES Elisabetta, Wellness Lab.				12:15-13:00 WBS PILATES Francesca, Wellness Lab.	15:30-16:00 WBS PHYSIO Alessandro C., Wellness Lab.
SERA	18:30-19:15 WBS PILATES Adri, Wellness Lab.		18:45-19:15 WBS POSTURAL Alessandro C., Wellness Lab.			
	19:30-20:00 WBS PHYSIO Elisabetta, Wellness Lab.	18:00-18:45 WBS PILATES Elisabetta, Wellness Lab.	19:30-20:00 WBS PHYSIO Alessandro C., Wellness Lab.	17:30-18:15 WBS PILATES Elisabetta, Wellness Lab.	18:45-19:15 WBS PHYSIO Elisabetta, Wellness Lab.	
	20:15-20:45 WBS PHYSIO Elisabetta, Wellness Lab.		20:10-21:10 GIN. FUNZ. ACQUA Alessandro C., Piscina	19:45-20:15 WBS PHYSIO Alessandro C., Wellness Lab.		
		19:45-20:15 WBS POSTURAL Elisabetta, Wellness Lab.		20:30-21:15 WBS PILATES Elisabetta, Wellness Lab.		

Planning sempre in evoluzione

Le lezioni saranno "small class" con un massimo di 10 persone

Personal Trainer : possibilità "one to one" e "one to two"

Abbonamenti dedicati per ogni esigenza

Percorsi personalizzati 4.0