



CONVENZIONE POLISPORTIVA CASSA DI RISPARMIO ASD

Tessera CSEN (Assicurazione <i>OBBLIGATORIA</i> per frequentare la Palestra e i corsi)	40,00 €
---	---------

Sala Pesi/Corsi

Abbonamento Mensile (accesso sia ai corsi che alla sala pesi)	50,00€
--	--------

Visite

Visita Chinesiologica	80,00
-----------------------	-------

LISTINO IN VIGORE DAL 01.09.2022

PERFECT7 CLUB SSD a R.L
Corso V.Alfieri, 125 – 14100 - Asti
Tel. +39 3891570000
Email: perfec7coaching@gmail.com
www.perfect7.it



SCEGLI IL TUO CORSO! **ALLENATI CON NOI**

RITROVA LA VERSIONE
MIGLIORE DI STESSO

LUNEDI'

09 - 10 KINESIO PROGRAM
13 - 14 MIX WORKOUT
17:30 - 18 ADDOMINAL KILLER
18 - 19 FUNCTIONAL TRAINING
19 - 20 CARDIO TRAINING

MARTEDI'

18 - 19 KINESIO PROGRAM
19 - 20:30 FIGHTBOXE WORKOUT*
PAGAMENTO A PARTE

MERCOLEDI'

09 - 10 KINESIO PROGRAM
13 - 14 CIRCUIT TRAINING
17:30 - 18 ADDOMINAL KILLER
18 - 19 CARDIO TRAINING
19 - 20 FUNCTIONAL TRAINING

GIOVEDI'

18 - 19 KINESIO PROGRAM
19 - 20:30 FIGHTBOXE WORKOUT*
PAGAMENTO A PARTE

VENERDI'

09 - 10 KINESIO PROGRAM
13 - 14 FUNCTIONAL TRAINING
17:30 - 18 ADDOMINAL KILLER
18 - 19 CIRCUIT TRAINING
19 - 20 MIX WORKOUT

SABATO

10 - 11 KINESIO PROGRAM
16 - 17:30 FIGHTBOXE WORKOUT*
PAGAMENTO A PARTE

10 TIPOLOGIE DI ALLENAMENTO

100 ORE DI CORSI

1 SOLO ABBONAMENTO

COMPRESIVO DI SALA PESI





La visita Chinesiologica è il primo step consigliato prima di intraprendere qualsiasi attività fisica.

Che cos'è la Chinesiologia?

La chinesiologia consiste nell'**educazione o rieducazione al movimento** volta al raggiungimento di un obiettivo fisico, all'eliminazione del dolore, al recupero della funzionalità di una o più aree del corpo o alla correzione della postura.

Quando la postura non è armonica e presenta degli squilibri può determinare, con il tempo, problemi secondari anche molto seri: cifosi, cervicalgia, problemi muscolari e articolari.

La sessione durerà un'ora con il Dott. Alessio Carelli, Chinesiologo specializzato in Terapia Sportiva, al fine di ricercare quelle disfunzioni, spesso inosservate, che, se trattate rapidamente, prevencono l'insorgenza di svariate patologie.

La visita è suddivisa in tre parti:

- Anamnesi completa
- Misurazione di dati antropometrici quali circonferenze e capi ossei e valori plicometrici.
- Test valutativi di forza, resistenza, propriocezione ed estensione

Per la visita è necessario abbigliamento sportivo / maglietta e pantaloncini corti (per rilevazione parametri plicometrici).

Oltre alla correzione della postura, gli esercizi apportano notevoli benefici estetici e contribuiscono considerevolmente al benessere psico-fisico, migliorando l'elasticità e la tonicità dei muscoli, la forza e la resistenza generale, l'abilità motoria, la respirazione, la gestione dello stress, il metabolismo generale, la circolazione e la pressione sanguigna, le funzioni dell'apparato digerente. Inoltre, la ginnastica posturale rinforza il sistema immunitario e le funzioni rigeneranti, ripristina il corretto ciclo sonno-veglia, aumenta il rilascio di endorfine.

Al termine della valutazione presentata si deciderà direttamente col Dott. Carelli il percorso sportivo o riabilitativo da intraprendere.

Prezzo 80,00€ (prezzo convenzionato)

PERFECT7 CLUB SSD a R.L

Corso V.Alfieri, 125 – 14100 - Asti

Tel. +39 3891570000

Email: perfec7coaching@gmail.com

www.perfect7.it