

## IL PROTAGONISTA SEI TU!

La nostra etica è quella di seguire il socio a 360° infatti da noi è previsto

- Una prima valutazione postulare, con annoverati strumenti di nuova generazione di accurata precisione
- Valutazione della composizione corporea (quantità di: massa magra, massa grassa, massa muscolare, livello di idratazione)
- Scheda di allenamento personalizzata, in base all'esito delle valutazioni iniziali
- Test fitness periodico, così da essere monitorati per il raggiungimento degli obiettivi e la presa in visione dei miglioramenti

**CONTRIBUENDO COSÌ AL BENESSERE PSICOLOGICO E ALL'AUMENTO DELL'AUTO-STIMA!**

## E A TUA DISPOSIZIONE CI SONO ANCHE DIVERSI SERVIZI:

- Attrezzature di ultima generazione technogym
- Circuito wellness system con chiavetta
- Servizio babysitter
- Spogliatoi maschile e femminile
- Personal trainer
- Nutrizionista
- Parcheggio riservato ai soci



SEI AL CENTRO DEL PROGETTO MOVING

## MOVING

### BENESSERE PER TUTTI

Via Villagrazia n°138/A,  
[www.movingwellness.it](http://www.movingwellness.it)

3894859541

M O V I N G  
STUDIO WELLNESS

- Non ti senti a tuo agio con il tuo corpo?
- Soffri di patologie che non ti permettono di svolgere attività fisica?
- Non ti senti in forma?

**ADESSO È ARRIVATO IL MOMENTO DI CAMBIARE!**

---

## **NOI FACCIAMO AL CASO TUO!**

### **CHE COS'È LA MOVING?**

**La Moving è un'associazione sportiva dilettantistica che non ha finalità di lucro, ed ha lo scopo di favorire lo sviluppo delle attività sportive dilettantistiche e di promozione sociale.**

**Lo studio Wellness Moving ti offre la possibilità di conoscere il tuo corpo e prendertene cura.**

**Il nostro obiettivo è quello di mantenere l'integrità fisica della persona attraverso il recupero, l'acquisizione e l'ottimizzazione delle funzionalità motorie.**

## **LO STUDIO MOVING TI OFFRE LE SEGUENTI ATTIVITÀ...**

### **● FITNESS**

- CARDIO-FITNESS
- TONIFICAZIONE
- DIMAGRIMENTO
- MAMMA FITNESS
- FITNESS SPOSI
- AUMENTO DELLA FORZA E DELLA MASSA MUSCOLARE

### **● PREPARAZIONE ATLETICA**

- DANZA SPORTIVA

### **● POSTURALE**

- GINNASTICA CORRETTIVA
- GINNASTICA ANTALGICA

### **● ATTIVITÀ LUDICO-MOTORIA**

- EDUCAZIONE MOTORIA  
DA 3 A 6 ANNI e 7 A 10 ANNI

## **MEDICAL FITNEES**

- **PATOLOGIE MENTALI**  
AUTISMO  
SINDROME DI DOWN  
RITARDO COGNITIVO
- **PATOLOGIE METABOLICHE**  
DIABETE  
OBESITÀ  
IPERCOLESTEROLEMIA  
IPERTENSIONE  
SINDROME METABOLICA
- **PATOLOGIE CARDIO-RESPIRATORIE**  
MIOCARDIOPATIA  
BPCO  
INFARTO AL MIOCARDIO  
ASMA
- **PATOLOGIE ORTOPEDICHE**  
SPALLA  
GINOCCHIO  
SCHIENA  
OSTEOPOROSI  
ARTRITI
- **PATOLOGIE DELL'INVECCHIAMENTO**  
PREVENZIONE DI CADUTE  
AUTONOMIE