

CIELOBLÚ



ACQUA
FITNESS
WELLNESS

INIZIO CORSI SECONDA SETTIMANA DI SETTEMBRE



NOVITÀ



RINNOVATO SETTORE CARDIO E SALA FITNESS
NUOVE SPINNING BIKE TECHNOGYM
NUOVA SALA FUNCTIONAL

**SE ANCORA NON CI CONOSCI
VIENI A PROVARE
GRATUITAMENTE
L'ATTIVITÀ CHE PREFERISCI !**





Benvenuto al centro del tuo benessere.

Il **centro sportivo Cieloblù** è uno dei più completi e qualificati della zona: Cieloblù è **palestra, piscina e centro medico**. Operiamo con comprovata esperienza e dedizione avvalendoci di personale altamente qualificato e costantemente aggiornato, permettendo alla vasta e fidelizzata clientela di scegliere un ampio pacchetto di attività che va dalla piscina con il nuoto bambini, ai corsi di acquafitness, alla sala fitness, ai corsi a corpo libero.

PRE e POST PARTO

PRE-PARTO IN ACQUA (DAL 4° AL 9° MESE)

Attività in acqua che abbina esercizi di ginnastica in acqua ad esercizi di respirazione, di consapevolezza corporea e di rilassamento.

ACQUAGYM PER GESTANTI

Attività in acqua dinamica, adatta a tutte le gestanti che vogliono aumentare dolcemente il tono muscolare generale e la resistenza agli sforzi, favorendo la circolazione sanguigna e linfatica.

IL GIROTONDO DEI CUCCIOLI (0 - 6 MESI)

In un clima di dialogo e confronto tra mamme, vengono affrontate tematiche inerenti il sonno, lo sviluppo motorio, lo svezzamento, le crisi di crescita. Possibilità di iscriversi a qualsiasi incontro a propria scelta.

CUCCIOLI IN CAMMINO...

Incontri per neo mamme su temi cruciali della prima infanzia: educazione alimentare, educazione al vasino, conquiste verso l'autonomia, stimoli e attività. Possibilità di iscriversi a qualsiasi incontro a propria scelta.

ACQUATICITÀ E BAMBINI

CORSO DI ACQUATICITÀ 3 - 6 MESI

Perché in piscina così piccolo? Perché l'acqua è un elemento che conosco da molti mesi, è un luogo speciale, poiché posso soddisfare il mio bisogno di contenimento grazie al contatto pelle a pelle con la mia mamma, l'assenza della forza di gravità mi permette di sgambettare e muovermi come quando ero nel pancione e posso riassaporare il piacere del caldo abbraccio dell'acqua.

CORSO DI ACQUATICITÀ 6 - 36 MESI

Nei primi mesi di vita il bambino non ha paura dell'acqua; l'ambiente acquatico lo riporta ad una situazione simile a quella fisiologica prenatale. Il contatto corporeo che s'instaura tra genitori e figlio permette il libero flusso delle sensazioni, dalle quali il piccolo riceve la fiducia e l'incoraggiamento necessario allo sviluppo dello schema motorio in acqua.

CORSO PAPERINI 3 - 5 ANNI

Secondo la teoria dell'apprendimento, l'approccio ludico è la migliore ipotesi di lavoro nella metodologia didattica rivolta al mondo dell'infanzia. Per creare un'occasione di crescita attraverso il gioco, il piacere, il divertimento. Per raggiungere una precoce autonomia in acqua, rafforzare l'autostima e la sicurezza, sviluppare le capacità motorie, cognitive e relazionali.

CORSO PESCIOLINI 5 - 8 ANNI

In questo corso si riduce progressivamente lo spazio dedicato al gioco a favore degli elementi base, delle tecniche di nuotata, anche se le proposte saranno sempre figurative e ludiche.

BAMBINI E RAGAZZI

PSICOMOTRICITÀ DI GRUPPO 3 - 5 ANNI

La pratica psicomotoria è un insieme di attività volte a favorire un armonioso sviluppo psicofisico del bambino offrendogli un tempo ed uno spazio dove potersi esprimere. Il corso ha orientamento educativo e mira a: sviluppare in modo armonico la comunicazione come capacità di dare e di ricevere, di esprimersi e di ascoltare, favorendo relazioni positive con l'esterno; conquistare autonomia; maturare un'identità.

PSICOMOTRICITÀ IN AMBITO CLINICO

Nella condizione di disturbo conclamato, l'intervento psicomotorio opera per la mobilitazione di risorse psicofisiche del bambino. Gli ambiti di intervento sono i seguenti:

- ritardo nello sviluppo psicomotorio
- impaccio motorio, disprassia
- stato tensionale, insonnia;
- disordine dello schema motorio
- inibizione e instabilità psicomotoria
- tic
- balbuzie
- ritardi del linguaggio e della comunicazione
- deficit di attenzione e iperattività
- disturbi del comportamento
- difficoltà di apprendimento scolastico.

INTERVENTI DI SOSTEGNO ALLA FAMIGLIA

Il sostegno alla genitorialità si realizza attraverso un supporto al nucleo familiare in difficoltà durante i diversi momenti evolutivi del ciclo di vita della famiglia, dalla coppia che decide di formare il proprio nucleo passando dalla famiglia con bambini piccoli, adolescenti e giovani adulti. Da qui la proposta di rispondere ai bisogni delle famiglie attraverso strategie e modalità di confronto, con lo scopo di trovare soluzioni di collaborazione.

LOGOPEDISTA

Consulenza, trattamenti per età evolutiva, adulta e geriatrica quali: disturbi della voce parlata e cantata- disturbi del linguaggio secondari a deficit di tipo neurologico o cognitivo
- disturbi della fluenza verbale come la balbuzie
- deglutizione atipica
- consulenza nelle difficoltà di deglutizione
- ritardo semplice di linguaggio
- disturbi specifici e aspecifici dell'apprendimento
- ritardo negli apprendimenti scolastici.

ACQUAFITNESS

ACQUADYNAMIC Lezione della durata di 60 minuti in cui gambe e braccia non hanno sosta, dedicato a chi vuole un lavoro prevalentemente cardio.

PHA Estrapolato dal lavoro in palestra e adattato all'acqua, mirato ad un lavoro svolto per migliorare la circolazione. Indicato per chi ha problemi di ritenzione idrica / gambe gonfie / cellulite

ACQUAGYM Un'attività salutare e divertente a ritmo di musica per un miglioramento del sistema cardiovascolare.

AEROTONIC Un'ora di movimento suddiviso tra attività cardiovascolare e di tonificazione, per un lavoro intenso. Alternanza settimanale tra parte alta e parte bassa. Ottima alternativa alla palestra.

CARDIO-TONE Lezione di movimento suddiviso tra attività cardiovascolare e di tonificazione; allenamento completo di potenziamento muscolare con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

GYM-PILATES Lezione ispirata al Pilates, che allena diversi gruppi muscolari; lavoro finalizzato alla ricerca del controllo posturale e dei corretti equilibri corporei.

G.A.G. Torna a gran richiesta un classico! Tonificazione di glutei/addominali/gambe (G.A.G. appunto), per chi vuole concentrare il lavoro nella parte bassa del corpo per aumentare la tonicità

ACQUAFITNESS

TAP-BIKE 45 minuti con due gruppi di lavoro che si alternano sul tappeto e sulla bike. Per chi vuole tonificare la parte inferiore e migliorare la circolazione divertendosi. È previsto l'uso di attrezzi per la parte superiore.

TAP-GYM Per chi vuole l'alternativa all'acquagym e vuole un lavoro più intenso. Lezione suddivisa in due gruppi che si alterneranno nel lavoro della lezione.

CORSO NUOTO ADULTI Il corso è rivolto a chi vuole superare la paura dell'acqua e vuole avvicinarsi alle prime tecniche del nuoto o vuole perfezionarle.

ACQUAMANTENIMENTO Si tratta di una ginnastica eseguita con movimenti lenti, graduali, a basso impatto. E' una ginnastica soft studiata per avvicinare al movimento persone sedentarie e anziani . La ginnastica dolce in acqua consiste in movimenti semplici, eseguiti in modo da non richiedere a muscoli e articolazioni eccessivi sforzi.

IDROKINESI TERAPIA È una terapia basata sul movimento (Kinesi) in acqua (idro). L'idrokinesi è particolarmente raccomandata per le prime fasi di tutti i programmi riabilitativi dopo interventi chirurgici e per la ripresa corretta dei movimenti spontanei. Le patologie trattate nella piscina riabilitativa sono: • della colonna vertebrale • della spalla • dell'anca • del ginocchio e caviglia • neurologiche • rieducazione pre-post intervento chirurgico.

ACQUA FREE Attività adatta per chi ha problemi di orario; di volta in volta potrai prenotare giorni e orari del corso che preferisci in base alle tue esigenze.

PALESTRA

Nella sala attrezzi del nostro centro potrai ritrovare la forma e il benessere grazie al nostro circuito di cardio fitness. Un corpo curato è sinonimo di benessere ed equilibrio sia fisico che interiore: il tuo diritto di piacerti, da noi sarà appagato. L'istruttore presente in sala studierà una prima scheda di allenamento in base alle necessità e agli obiettivi della persona, e periodicamente imposterà i cambi scheda, per dar modo al corpo di alternare gli esercizi e non abituarsi allo stesso tipo di stimolo. Nei successivi allenamenti sarà presente per assistenza di sala, per supervisionare modalità e qualità dell'allenamento. La sala attrezzi permette di lavorare in maniera dettagliata su obiettivi come dimagrimento, potenziamento, tonificazione, preparazione atletica e recupero funzionale, che con macchinari professionali consente di eseguire gli esercizi in maniera corretta e controllata. Possono trovare beneficio varie categorie di persone, da ragazzi ancora in fase di crescita a persone in età matura, per il tipo di lavoro che può essere applicato secondo una ampia varietà di esercizi pensati da un tecnico qualificato e alla qualità di allenamento. Un'altro vantaggio della sala attrezzi è la possibilità di associare questo allenamento settimanale alla sala corsi, abbinando un allenamento specifico al divertimento dei gruppi musicali.

PERSONAL TRAINER Una figura preposta a gestire allenamenti individualizzati per farti raggiungere nel miglior modo possibile e in tempi rapidi i tuoi obiettivi più importanti tramite programmi specifici e su misura.

PERSONAL PILATES Lezioni individuali il cui programma di esercizi è studiato in base alle proprie necessità specifiche, prestando particolare attenzione alle informazioni cliniche e alla condizione di partenza. La lezione prevede sia il lavoro sul materassino, con piccoli attrezzi e con la Spine Corrector e Exo-Chair.

PILATES PERSONAL GROUP Lezioni studiate per un massimo di quattro partecipanti, con un programma di allenamento che attraverso le linee della tecnica Pilates, coniuga le varie esigenze differenziate, di ogni singola persona, eseguendo sia gli esercizi sul materassino, sia con l'impiego di piccoli attrezzi e della Spine Corrector.

FITNESS

TOTAL BODY

Attività fisica di allenamento cardio e di condizionamento muscolare completo con l'utilizzo di piccoli attrezzi (manubri, barre, cavigliere e bande elastiche). La lezione si suddivide in una fase di lavoro aerobico, in una di tonificazione-rafforzamento muscolare e, per finire, con una di stretching.

PILATES

È una disciplina che distende e potenzia i muscoli, migliora la postura, l'allineamento, l'equilibrio, l'elasticità e la respirazione. Favorisce la concentrazione, migliora il livello generale di consapevolezza e coordinazione. Il metodo si basa su una serie di esercizi che coinvolgono tutti i muscoli del corpo, concentrandosi soprattutto sul rafforzamento della muscolatura addominale, aiutando a contrastare dolori cronici come il mal di schiena e cervicali.

PILATES STRETCHING

Corso dove ai fondamentali principi di pilates per il miglioramento della postura viene abbinato un lavoro di stretching per aumentare la mobilità articolare.

CIRCUIT TRAINING

Si tratta di un percorso di allenamento che comprende diverse stazioni di esercizi aerobici e di tonificazione; ogni esercizio viene svolto a ripetizioni, velocità e durata prestabilite e calcolate in base agli obiettivi atletici da perseguire. Per chi ama allenarsi in resistenza, con sovraccarichi gestibili ed un lavoro dinamico, il Circuit Training è perfetto! Con il Circuit Training avrete miglioramento delle forze, resistenza muscolare, e aumento della capacità aerobica in un'unica sessione di allenamento.

POWER PUMP

È un allenamento total body che consente il miglioramento generalizzato del tono muscolare tramite l'utilizzo di attrezzi fitness quali step, manubri, cavigliere, elastici, palle mediche e altro ancora. L'allenamento si articola in tre fasi principali:

1. il riscaldamento generale, più dinamico
2. l'allenamento vero e proprio, con esercizi che si eseguono sia in posizione eretta che al suolo; alcuni sono a corpo libero, altri prevedono l'utilizzo di attrezzi
3. il rilassamento, con esercizi di respirazione e stretching

GYM & TONIC

Allenamento cardio che va a stimolare tutti i distretti muscolari: addome, glutei, gambe e braccia. L'utilizzo di esercizi a corpo libero con l'ausilio di piccoli attrezzi permettono di rassodare e smaltire i chili di troppo bruciando le calorie in eccesso. Questo sistema di condizionamento e tonificazione migliorerà l'attività cardio vascolare e respiratoria in maniera divertente e dinamica.

TOTAL TRAINING ACTIVE

È un allenamento dato dall'insieme di esercizi aerobici e di tonificazione generale, che possono svolgersi a corpo libero o con l'uso di piccoli attrezzi. Adatto a tutti i tipi di necessità, per la possibilità di scegliere tra opzioni più leggere o avanzate. Ha l'obiettivo principale di allenare, modellare e rassodare in maniera armonica tutti i distretti muscolari del corpo senza tralasciare l'effetto brucia grassi dell'allenamento cardiovascolare.

FITNESS

TOTAL TRAINING STRONG

È un programma di fitness che consiste in esercizi con intervalli ad alta intensità in cui è previsto l'utilizzo di bilancieri e pesi per un allenamento atletico e finalizzato al condizionamento muscolare. Un team training adatto a chi non si lascia intimidire dai carichi di lavoro importanti, ma anzi li considera una sfida da superare per un'esperienza di esercizio fisico tanto intensa quanto motivante.

BOOT CAMP

Allenamento finalizzato a migliorare il movimento dell'intero corpo e non del singolo distretto muscolare. Gli esercizi muscolari inseriti in questo corso sono caratterizzati da movimenti globali: coinvolgono più articolazioni, simulano o sono uguali alla struttura dei comuni gesti quotidiani o del movimento di gara, stimolano la propriocettività, il controllo del corpo e l'attività del core (cintura addominale e muscolare dell'anca), anche con l'ausilio dei sovraccarichi.

Il concetto sul quale si basa questa tipologia di allenamento è la trasferibilità, cioè l'apprendimento di un gesto motorio che può essere utilizzato nella vita di tutti i giorni. La riattivazione ed il potenziamento muscolare assumono quindi una nuova importanza passando dal fine prettamente estetico a quello salutistico globale. Essere funzionali vuol dire essere forti, coordinati, flessibili e agili.

SPIN TONE

Vesti i panni di un ciclista indoor che vive un percorso immaginario fatto di salite, discese, scatti e recuperi, il tutto pedalando accompagnato dal ritmo di una musica motivante ed energizzante! E poi... giù dalla bici, pronto per una seduta di tonificazione con carichi annessi. Allenamento a 360° garantito!

SPINNING

È un viaggio virtuale sulla bike lungo un percorso che alterna diverse andature scandite da musiche coinvolgenti. Durante la lezione il gruppo viene condotto dall'istruttore a raggiungere ritmi di pedalata adatti alla musica utilizzata. Si vuole portare il "ciclista" lungo un viaggio fatto di concentrazione e coinvolgimento, per abituare corpo e mente a superare le proprie capacità. Il dispendio energetico durante la pratica dello spinning è pari a 540 kcal/h e questo lo indica come un ottimo allenamento aerobico. Inoltre, consente la tonificazione di glutei e gambe, oltre a migliorare il sistema cardiovascolare e rafforzare la pompa cardiaca. Per ottenere risultati ottimali è consigliato praticarlo due o tre volte alla settimana.

THAI BOXE (MUAY-THAI)

Antica arte thailandese di combattimento e auto-difesa. Questa disciplina unisce veloci movimenti degli arti inferiori a tecniche pugilistiche, in un armonico allenamento fisico e mentale.

NOVITÀ CORSO DI DANZA PER ADULTI

Il corso è rivolto a chi vuole iniziare o riprendere lo studio della danza. All'interno delle lezioni si sviluppano i principi basilari come coordinazione, equilibrio, postura e la tenuta muscolare... fondamentali nella danza e nella vita di tutti i giorni. Un modo diverso per mantenersi in forma!

NOVITÀ



Allenamento composto dalla fusione degli esercizi tradizionali della ginnastica aerobica con i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica in una esplosione di energia e vitalità. Coinvolge tutti i muscoli del corpo per una totale tonificazione... Bruci i grassi divertendoti! Lo Zumba non è un allenamento, è una festa!

**Collaborano con
Blumédica i seguenti
professionisti e
specialisti:**

blu*médica*
poliambulatorio

Direttore Sanitario Riccardo Pinali | Aut. n. 467

Ortopedico

Dott. V. Deanesi

Chirurgia

- del piede (alluce valgo)
- della caviglia
(tecniche microchirurgiche mini-invasive)
- della mano e dell'arto superiore
(sindrome del tunnel carpale, dito a scatto)

Ortopedico

Dott. N. Marzano

Chirurgia del ginocchio

- artroscopia

Ortopedico

Dott. A. Villaminar

Chirurgia e patologia
della colonna vertebrale

Ortopedico

Dott. E. Rasia Dani

Chirurgia

- della spalla
- dell'anca
- del ginocchio

Medicina del dolore

Dott. R. Pinali

Visita terapia del dolore

Medicina Interna

Dott. A. Cogo

Flebologia

Eco Color Doppler:

- arterioso arti inferiori
- arterioso TSA (tronchi sovraortici)
- artero-venoso arti inferiori
- venoso arti inferiori

Sclerosanti

Visita internistica

Mesoterapia

Ecografista

Dott. F. Crimi

Ecografia

- addome
- aorta addominale
- renale
- prostatica
- pelvica
- tiroide
- articolare
- muscolo tendinea

Cardiologo

Dott. S. Ahmadnejad

Visita Cardiologica

Elettrocardiogramma

Ecocardio

Ginecologo

Dott. R. Saia

Specialista in ostetricia e ginecologia

- visita ginecologica
- visita ostetrica
- pap test

Ecografia

- pelvica e transvaginale
- ostetrica I - II - III trimestre
- morfologica

Oculista

Dott. E. Vedove

Visita oculistica

Dermatologo

Dott.ssa M. P. Amici

- visita specialistica dermatologica per adulti e bambini
- mappatura nevi
- crioterapia per verruche
- diatermocoagulazione per fibromi penduli e cheratosi seborroiche
- peeling chimici

Endocrinologo

Dott. R. Mingardi

Malattie del metabolismo

Trattamento

- obesità
- della tiroide

Alterazione del ciclo mestruale

Otorinolaringoiatra

Dott. M. Innocenti

Otorinolaringoiatria

Otorinolaringoiatria pediatrica

Chirurgia cervico facciale

Chirurgia nasale

Disturbi della voce e dell'udito

Esame audiometrico

Esame otovestibolare

Neurologo

Dott. B. Giometto

Dott.ssa E. Ivanova

Tzintzeva

Visita neurologica

Elettromiografia EMG

Dietista

Dott.ssa A. Facco
Dott.ssa M. Zolin
Dott. P. Calgaro

Consulenza dietologica per adulti
e bambini con elaborazioni specifiche
personalizzate
Esame bioimpedenziometrico

Reumatologo

Dott. V. Brazzale

Visita reumatologica
• infiltrazioni acido ialuronico
• infiltrazioni sostanze terapeutiche
• ozonoterapia

Medicina dello sport

Dott. A. Brusomini

Visita mediche sportive agonistiche e
non agonistiche

Medicina legale

Dott. L. Meloni

Medicina legale e delle assicurazioni

Logopedista

Dott. G. Zolin

Consulenza,
trattamenti per età evolutiva,
adulta e geriatrica

Osteopata

D.O. M. Marotta

Trattamenti di osteopatia

SERVIZI

Fisioterapia

Kinesiterapia pre e post operatoria
Chinesiterapia manuale e/o
strumentale
Seduta di recupero muscolare
Seduta di rieducazione posturale
Seduta di massoterapia alla
colonna vertebrale
Seduta di linfodrenaggio manuale
Trazioni vertebrali
Tens
Ultrasuoni
Laser
Tecarterapia
Ginnastica posturale e vertebrale
Back school

Idrokinesiterapia

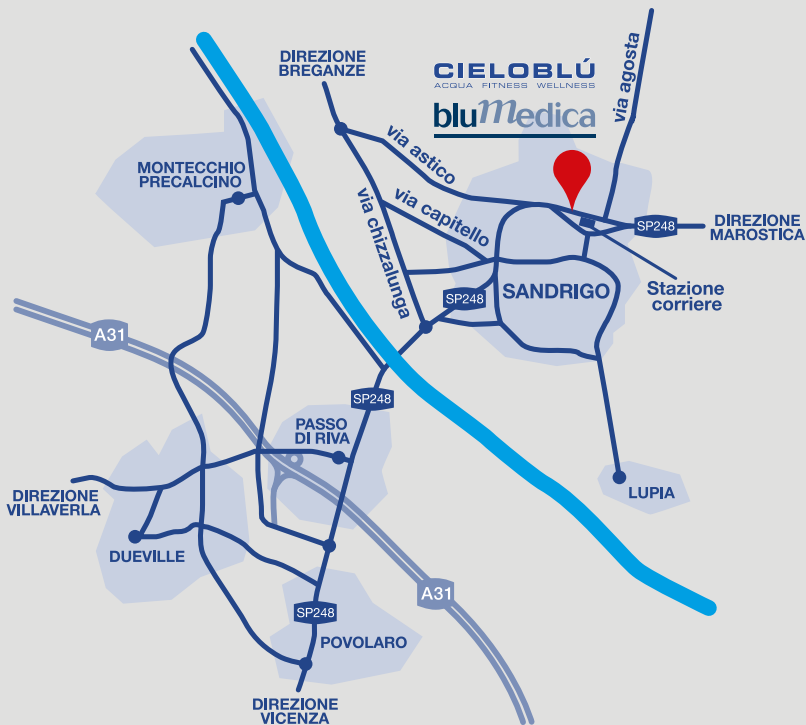
È una terapia basata sul movimento (Kinesi) in acqua (idro). L'idrokinesi è particolarmente raccomandata per le prime fasi di tutti i programmi riabilitativi dopo interventi chirurgici e per la ripresa corretta dei movimenti spontanei. Le patologie trattate nella piscina riabilitativa sono: della colonna vertebrale, della spalla, dell'anca, del ginocchio e caviglia, neurologiche, rieducazione pre-post intervento chirurgico.

Ginnastica correttiva

Ginnastica correttiva per ragazzi



...INOLTRE RECUPERO
FUNZIONALE E RIABILITATIVO
IN ACQUA RISCALDATA,
ANCHE PER POST OPERATORI.



ORARI di SEGRETERIA dal lunedì al venerdì 9.00 | 21.00 sabato 9.00 | 16.00

Segreteria per prenotazioni e disdette corsi: cell. 393 8828278

Cieloblù tel. 0444 750931 Blumedica tel. 0444 758721 info@cieloblufitness.it
via Monte Grappa 26/B · S.P. Marosticana Bassano-Vicenza

SANDRIGO



Cielo-blù



www.cieloblufitness.it