

# CARTA DEI SERVIZI

- Terapia Manuale
  - Massaggio Miofasciale
  - Massaggio Terapeutico Classico
  - Metodo Bienfait
  - Linfodrenaggio
- Masso-Fisiochinesiterapia Individuale
- Controllo Posturale
- Osteopatia
- Correttiva Individuale e di Gruppo
- Ginnastica Preventiva Adattata
- Antalgica Individuale e di Gruppo
- Bendaggi Curativi e Funzionali

- Personal Trainer Individuale
- Tecniche di Rilassamento

# TERAPIE FISICHE

- Ultrasuoni a Massaggio
- Ultrasuoni in Acqua
  - Ionoforesi (30 minuti)
  - Tecarterapia
  - Tens (30 minuti)
- Diadinamiche
- Elettrostimolazione (Compex)

## SCHEMA SETTIMANALE DEI CORSI

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9,00 - 10,00	antalgica	antalgica	antalgica	pilates	antalgica	
10,00 - 11,00	mantenimento	mantenimento	antalgica	mantenimento	mantenimento	
11,00 - 12,00	antalgica	mantenimento	antalgica	antalgica	pilates	
12,00 - 13,00		functional training		functional training	functional training	
15,00 - 16,00		posturale		posturale	pilates	
16,00 - 17,00		posturale		posturale		
17,00 - 18,00		posturale		posturale	pilates	
18,00 - 19,00	mantenimento	mantenimento	mantenimento	mantenimento	pilates	
19,00 - 20,00	mantenimento	mantenimento	mantenimento	mantenimento	mantenimento	
20,00 - 21,00	functional training			functional training		



- Antalgica
- Functional Training
- Mantenimento
- Personal Training
- Personal Medical Fitness
- Posturale
- Pilates

**CENTRO STUDI ARMONIA E BENESSERE sas**  
**Via M.te Amiata, 7 - 20900 Monza**  
**Tel. 039.741638**  
**e-mail: info@csab.it - sito: www.csab.it**

**Emilio: 348.5306620**  
**Alessandro: 347.8080424**

## CORSO DI MANTENIMENTO

Il corso propone esercizi posturali, dinamici, di tonificazione e di stretching per migliorare:

- capacità di adattamento allo stress
- trofismo ed elasticità muscolare
- conoscenza e percezione del proprio corpo

È possibile associare un'attività mirata e personalizzata.

### Giorni e orari:

Lunedì - Martedì - Giovedì - Venerdì	10.00 - 11.00
Martedì	11.00 - 12.00
Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì	18.00 - 19.00
Dal Lunedì al Venerdì	19.00 - 20.00

**N° allievi:** Min 3 - Max 6

**Inizio corso:** dal 5 Settembre 2022

**Quota di partecipazione:**

10 lezioni	€ 180,00
20 lezioni	€ 350,00
30 lezioni	€ 495,00
40 lezioni	€ 590,00

### OBBLIGATORI DPI ALL'ENTRATA

## PILATES MATWORK

Il metodo Pilates include il MatWork: un programma a corpo libero di ginnastica globale.

Gli esercizi coinvolgono tutta la muscolatura e il corpo nella sua totalità migliorando la coordinazione l'elasticità muscolare e la mobilità articolare generale.

### Giorni e orari:

Giovedì	9.00 - 10.00
Venerdì	11.00 - 12.00
Venerdì	15.00 - 16.00
Venerdì	17.00 - 18.00
Venerdì	18.00 - 19.00

**N° allievi:** Min 3 - Max 6

**Inizio Corso:** dal 5 Settembre 2022

**Quota di partecipazione:**

10 lezioni	€ 220,00
20 lezioni	€ 400,00
30 lezioni	€ 540,00
40 lezioni	€ 680,00

### OBBLIGATORI DPI ALL'ENTRATA

## GINNASTICA ANTALGICA

Il corso è indicato per tutte quelle persone che soffrono a causa di algie muscolo scheletriche. L'obiettivo del corso è quello di sviluppare la conoscenza del proprio corpo, migliorando la postura, il tono e l'elasticità muscolare e diminuendo la sensazione di dolore

### Giorni e orari:

Lunedì - Martedì - Mercoledì - Venerdì	9.00 - 10.00
Martedì	10.00 - 11.00
Lunedì - Mercoledì - Giovedì	11.00 - 12.00

**N° allievi:** Min 3 - Max 6

**Inizio corso:** dal 5 Settembre 2022

**Quota di partecipazione:**

10 lezioni	€ 180,00
20 lezioni	€ 350,00
30 lezioni	€ 495,00
40 lezioni	€ 590,00

### OBBLIGATORI DPI ALL'ENTRATA

## POSTURALE

Un corso di ginnastica posturale / correttiva per tutti i bambini e adolescenti con l'obiettivo di controllare il naturale processo dei vari dismorfismi del rachide (scoliosi, ipercifosi) attraverso esercizi terapeutici specifici individuali in funzione della tipologia e gravità della patologia.

L'esercizio terapeutico è fondamentale per:

1. Tonificazione muscolare specifica.
2. presa di coscienza del proprio corpo, migliorando la propriocettività personale.
3. educazione al controllo della propria postura.

Prima di iniziare l'attività verrà eseguito un controllo posturale da ripetere ogni 6 mesi come verifica del lavoro svolto.

**Giorni e orari:**

Martedì - Giovedì	15.00 - 16.00
Martedì - Giovedì	16.00 - 17.00
Martedì - Giovedì	17.00 - 18.00

**N°allievi:** Min 3 - Max 6

**Inizio Corso:** da martedì 27 Settembre 2022

**Controllo posturale:** € 50,00

**Quota di partecipazione:**

10 lezioni	€ 220,00
20 lezioni	€ 400,00
30 lezioni	€ 540,00

### OBBLIGATORI DPI ALL'ENTRATA

## PERSONAL TRAINING

Attività motoria personalizzata realizzata su misura attorno al cliente, col fine di realizzare un piano strutturato ed efficace per raggiungere determinati obiettivi: benessere fisico globale, equilibrio massa grassa massa magra, elasticità e tono trofismo muscolare, mobilità articolare, propriocettività.

**Quota individuale:** € 45,00      **coppia:** € 55,00

### OBBLIGATORI DPI ALL'ENTRATA

## PERSONAL MEDICAL FITNESS

Attività fisica personalizzata di tipo medica che ha come obiettivo la salute e la cura della persona, prevenire e curare patologie di varia natura (ortopediche, fisiatriche e cardiovascolari).

**Quota individuale:** € 50,00      **coppia:** € 60,00

### OBBLIGATORI DPI ALL'ENTRATA

## FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento completo per la coordinazione, tonificazione muscolare, equilibrio, per migliorare la performance e ridurre il rischio d'infortuni.

### Giorni e orari:

Martedì - Giovedì - Venerdì	12.00 - 13.00
Lunedì - Giovedì	20.00 - 21.00

**N° allievi:** Min 3 - Max 6

**Inizio corso:** dal 5 Settembre 2022

**Quota di partecipazione:**

10 lezioni	€ 140,00
20 lezioni	€ 270,00
30 lezioni	€ 350,00
40 lezioni	€ 470,00

### OBBLIGATORI DPI ALL'ENTRATA