



## Rieducazione e Benessere in acqua

*Percorsi individuali personalizzati nei seguenti ambiti:*

- **Prevenzione e riallineamento posturale** in presenza di disagi muscolo-scheletrici quali lombalgie, sciatalgie, scoliosi, cifosi, iperlordosi.
- **Rieducazione funzionale e motoria** utilizzata sia in ambito preventivo che curativo, per il recupero e il mantenimento dell'elasticità muscolare, della mobilità articolare e dell'equilibrio a seguito di traumi o interventi, per la tonificazione muscolare pre-intervento, per deficit muscolari, e come terapia di supporto in soggetti con patologie neurologiche.
- **Preparazione atletica e sportiva** per affinare il controllo neuro-muscolare-articolare, per migliorare la performance sportiva, per ottimizzare le risposte muscolari sia in termini di velocità che di precisione, per creare schemi motori sempre più complessi attraverso specifiche sollecitazioni coordinative.
- **Percorsi di riequilibrio** dei disturbi somato-psichici dell'apparato locomotore, in grado di condurre ad uno stato di profonda coerenza tra pensare, muoversi e percepire.
- **Rieducazione respiratoria**, indispensabile per il ben-essere e la buona funzionalità dell'organismo, attuata con l'ausilio di tecniche di rilascio del muscolo diaframma e degli accessori alla respirazione e con il supporto della bioenergetica.
- **Percorsi di auto-rilassamento e di gestione dello stress** attraverso interventi emozionali e sensoriali, in grado di allentare il sovraccarico fisico, mentale ed emotivo.

L'insegnante:	<b>Maria Chiara Ronchi</b> Dottoressa in scienze motorie e sportive Diplomata in Rieducazione Posturale Personal Trainer Certificata
---------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<u>Prezzi</u>	<u>Lezione di prova</u>	<u>Pacchetto da 6 lezioni</u>	<u>Pacchetto da 12 lezioni</u>
Singolo	€ 30,00	€ 180,00	€ 334,00
In coppia	€ 40,00	€ 240,00	€ 440,00

Per informazioni rivolgersi alla Segreteria oppure inviare richiesta unitamente ai dati personali direttamente a: [machiroh@gmail.com](mailto:machiroh@gmail.com)



**NOTTOLI NUOTO**  
VITTORIO VENETO

## **Notizie utili per le lezioni di Rieducazione e Benessere in acqua**

Iscrizione annuale e assicurazione € 10,00, valida dal 1° ottobre al 30 settembre.

Non si accettano iscrizioni telefoniche.

Non si effettuano rimborsi.

Gli appuntamenti vengono concordati direttamente con l'insegnante.

Il pacchetto di lezioni ha validità 1 anno dalla data di pagamento.

Le varie promozioni e facilitazioni non sono cumulabili.

N.B. La Direzione si riserva di apportare modifiche in qualsiasi momento.

### **Materiale occorrente**

Un costume, una cuffia, un asciugamano o un accappatoio, un paio di ciabatte pulite.

Un sacchetto di plastica per le scarpe, un lucchetto per l'armadietto.

### **Cosa va fatto prima di accedere agli spogliatoi**

L'accesso agli spogliatoi è consentito solo 15' prima dell'inizio della lezione.

Lasciare le scarpe, chiuse in sacchetti di plastica, sulle scarpiera e calzare ciabatte **pulite**.

A fine lezione gli iscritti dovranno abbandonare il piano vasca.

Prima di accedere al piano vasca è obbligatoria la doccia saponata e struccarsi.

E' severamente vietato mangiare negli spogliatoi e in piano vasca e masticare gomma americana.

Per ogni ulteriore informazione ci si può rivolgere alla segreteria.

### **Certificato medico**

Il Certificato medico è obbligatorio. Il Certificato medico richiesto sarà per "Attività Sportiva Non-Agonistica" oppure per "Attività Ludico-Motoria" a seconda del percorso che verrà intrapreso.

**NOTTOLI Nuoto SRL SSD**

P.zza A. Moro, 6

31029 Vittorio Veneto – TV

Cod.Fisc. e P.Iva 02373960265

[www.nottolinuoto.it](http://www.nottolinuoto.it)

e-mail: [info@nottolinuoto.it](mailto:info@nottolinuoto.it)

Tel.: +39 0438 552406