

# POSTURAL



**Allineamento posturale**  
**Alleviare dolore**  
**Miglioramento tono muscolare**  
**Riattivazione fisica globale**  
**Coordinazione**  
**Elasticità e armonia muscolare**  
**Attivazione funzionale**

**METODO: mat pilates, tappetino, elastici, fitball, palle pilates, propriocettiva su roller, tavolette e superfici instabili**

**tempo: da 30' a 60'**  
**da 1 a 2 volte a settimana**

# PANCAFIT



**Eliminazione dolore**  
**Ricerca compensi posturali**  
**Recupero consapevolezza corporea**  
**Correzione posturale**  
**Trofismo muscolatura profonda del rachide**  
**Respirazione addominale**  
**Allungamento catene posturali**

**METODO: circuito, stazioni, ripetizioni, piccoli attrezzi, elastici, fitball, cavi, TRX, REVORING, attrezzi isotonici, attrezzi cardiovascolari**

**tempo: da 30' a 60'**  
**da 1 a 2 volte a settimana**

# SALUTE



**Ripristino forma post-infortunio, post-trauma,  
post-operazione, patologia**

**Recupero forza**

**Stabilità articolare**

**Prevenzione**

**Ripristino resistenza**

**Ripresa attività sportiva**

**Ottimizzazione funzionalità muscolare e articolare**

**METODO: attività isotonica, funzionale, posturale, aerobica, propriocettiva a  
seconda del progetto**

**tempo: da 30' a 60'  
da 2 a 3 volte a  
settimana**