



WELLNESS

EXPERIENCE STUDIO
PERSONAL TRAINING
& SPORT CONSULTING

Gentili clienti,

a partire dal 3 Settembre 2012, Wellness Experience Studio arricchisce la propria offerta con l'inserimento di Small Group (max 5 persone) ad orario programmato.

Queste i corsi introdotti:

- **NOVITÀ - PILATES IN GRAVIDANZA:** finalmente un tipo di attività motoria mirata che offre straordinari benefici per prepararsi al meglio prima, durante e dopo il parto. Le tecniche usate si rifanno ai principi orientati al controllo del corpo e dei suoi elementi (contrology) basato su movimenti lenti, precisi e controllati alla continua ricerca dell'equilibrio ideale tra fisico, mente e spirito.
- **NOVITÀ - EXPERIENCE TRAINING:** "Una Nuova esperienza di allenamento", un'attività performante, brillante e divertente, eccezionale per il miglioramento delle proprie capacità motorie, ideale per chi cerca un lavoro completo mirato a perdere peso, aumentare il tono muscolare e migliorare la forza.
- **NOVITÀ - ANTI AGING:** L'attività motoria moderata non intensa specifica per limitare gli effetti naturali che il tempo porta al nostro comportamento motorio. Una ginnastica basata sulla percezione del corpo in condizioni statiche e dinamiche, sull'uso cosciente della respirazione, sulla mobilità articolare, sull'equilibrio statico dinamico quindi sul miglioramento generale di tutte quelle condizioni che aiutano a conservare o a ritrovare la propria autonomia OVER 65.
- **NOVITÀ - POSTURAL PILATES:** Metodo definibile come "sistema esclusivo di condizionamento corporeo", che abbina il rafforzamento e la stabilità muscolare a un modello di respirazione in grado di raggiungere, durante il movimento, la coordinazione fra tronco, scapole e bacino. Il postural pilates come strumento per restituire equilibrio muscolare al sistema muscolo-scheletrico in fase di movimento.

OGNI SINGOLA ATTIVITÀ È PRECEDUTA DA UN'ACCURATA ANAMNESI PERSONALE CON IL TRAINER CHE TERRÀ IL CORSO, AL FINE DI VERIFICARE LA COMPATIBILITÀ CON IL CORSO SCELTO, IMPOSTARE UN ALLENAMENTO PIÙ OMOGENEO E PERSONALIZZATO POSSIBILE, IN LINEA CON IL METODO WELLNESS EXPERIENCE.

"Never without your trainer"



WELLNESS
EXPERIENCE STUDIO
PERSONAL TRAINING
& SPORT CONSULTING

Orari Small Group (Max 5 persone)

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9:00						Postural Pilates
10:00	Pilates in gravidanza 8°-9° mese	Anti Aging Over 65		Pilates in gravidanza 8°-9° mese	Anti Aging Over 65	Experience Training
11:00						
12:00						
13:00		Experience Training			Experience Training	
14:00	Postural Pilates			Postural Pilates		
15:00						
16:00	Anti Aging Over 65			Anti Aging Over 65		
17:00						
18:00						
19:00		Pilates in gravidanza 3°-7° mese			Pilates in gravidanza 3°-7° mese	
20:00	Experience Training		Experience Training			



WELLNESS
EXPERIENCE STUDIO
PERSONAL TRAINING
& SPORT CONSULTING

COUPON VALIDO PER 1 PROVA OMAGGIO

Wellness Experience Studio • Personal Training & Sport Consulting - via A. Grandi 45/h Ancona - t. 071.2862053



WELLNESS
EXPERIENCE STUDIO
PERSONAL TRAINING
& SPORT CONSULTING

SCONTO DEL 10% SU TUTTI* I SERVIZI DELLO STUDIO

*Escluse le promo

Wellness Experience Studio • Personal Training & Sport Consulting - via A. Grandi 45/h Ancona - t. 071.2862053



WELLNESS
EXPERIENCE STUDIO
PERSONAL TRAINING
& SPORT CONSULTING



WELLNESS
EXPERIENCE STUDIO
PERSONAL TRAINING
& SPORT CONSULTING



Via A. Grandi, 45/H - 60131 Ancona
Tel. 071 2862053 - welllexperience@libero.it



È un nuovo spazio dedicato esclusivamente all'allenamento personalizzato, in grado di offrire un servizio esclusivo, caratterizzato da elevata competenza e professionalità, in un ambiente originale e riservato.

Sono 4 le tipologie di servizio offerte:

- ONE TO ONE
- ONE FOR TWO
- SMALL GROUP (max 4 persone)
- DOMICILIARE



Molteplici sono le nostre specializzazioni, in particolar modo ALLENAMENTO FUNZIONALE, RECUPERO E RIEQUILIBRIO POSTURALE, RECUPERO FUNZIONALE e FISIOTERAPICO.



Collaborano all'interno del nostro studio un FISIATRA, un OSTEOPATA e una NUTRIZIONISTA.

Wellness Experience è anche SPORT CONSULTING servizio per società sportive di consulenza e assistenza tecnica per preparazioni atletiche, valutazioni di atleti e recuperi post-infortunio sia presso il vostro centro sportivo che presso il nostro studio.

WELLNESS EXPERIENCE: NEVER WITHOUT YOUR TRAINER!



PILATES IN GRAVIDANZA

" La cosa importante non è ciò che stai facendo ma come la fai "
J.H: Pilates

Il **Pilates** offre benefici straordinari per prepararsi al meglio prima, durante e dopo il parto. Le tecniche proposte non seguono il fitness comunemente conosciuto, ma si rifanno a principi orientati al controllo del corpo e dei suoi elementi (contrology), con un lavoro fisico basato su movimenti lenti, precisi e controllati, alla continua ricerca dell'equilibrio ideale tra fisico, mente e spirito.

PROPOSTE

- **ESERCIZI PRE - POST PARTUM**
- **SENSIBILIZZAZIONE E PERCEZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO**
- **POSTURA E VALUTAZIONE STATICO - DINAMICA**
- **PREVENZIONE PUBALGIA E LOMBALGIA**
- **RILASSAMENTO**

MODALITA

Small group (max 4 persone)
Lezioni Individuali
Lezioni a domicilio

**PRENOTA SUBITO,
LA PRIMA LEZIONE TE LA REGALIAMO NOI!**



Wellness Experience Studio
Personal Training & Sport Consulting
via A. Grandi 45/h Ancona - t. 071.2862053

Seguici su:



La **GINNASTICA DOLCE** è una pratica basata sul movimento organico e sulla percezione del corpo in condizioni statiche e dinamiche. È un rapporto tra lo spazio interno ed esterno del corpo, che lo mette in relazione con l'ambiente e con gli altri; è una pratica di ascolto, di conoscenza di se, di esplorazione e riorganizzazione del movimento naturale in tutte le sue funzioni.

PROPOSTE

- Uso cosciente della respirazione
- Percezione del corpo in condizioni statiche e dinamiche
- Mobilità articolare
- Rivalutazione della propria autonomia corporea

MODALITÀ

Small group (max 5 persone)

Lezioni Individuali

Lezioni a domicilio

Per considerare questi anni non come una limitazione, ma imparare a viverli come un'età nuova e diversa.

PRENOTA SUBITO, LA PRIMA LEZIONE TE LA REGALIAMO NOI!

Wellness Experience Studio

Personal Training & Sport Consulting

via A. Grandi 45/h Ancona - t. 071.2862053

Seguici su:



ANTI AGING OVER 65

"Il movimento ha la funzione basilare nel codizionare e modificare l'immagine che il singolo e la società hanno dell'invecchiamento"
Ermes 1992