



renebold.com

PROGETTI DI SALUTE.  
PERCORSI DI BENESSERE.



GINNASTICA MOBILIZZAZIONE  
COLONNA IN TOTO  
(cervicale, dorsale, lombare)



GINNASTICA  
RESPIRATORIA



TONIFICAZIONE  
MUSCOLARE



ALLUNGAMENTO MUSCOLARE  
GLOBALE (A.M.G.)



GINNASTICA  
PRE E POST PARTO



FITNESS METABOLICO  
(sovrappeso, cardiologico,  
dismetabolico)



GINNASTICA  
DI PROPRIOCEZIONE  
E RIEQUILIBRIO



RIPROGRAMMAZIONE  
POSTURALE GLOBALE (R.P.G.)

**“Dare anni alla vita e dare vita agli anni”**  
(Organizzazione mondiale della Sanità)



Prevenzione Salute Benessere  
Via Onorato Vigliani, 55 10135 Torino

Tel. +39 388.7733.693  
Email: [psb.infosalute@gmail.com](mailto:psb.infosalute@gmail.com)

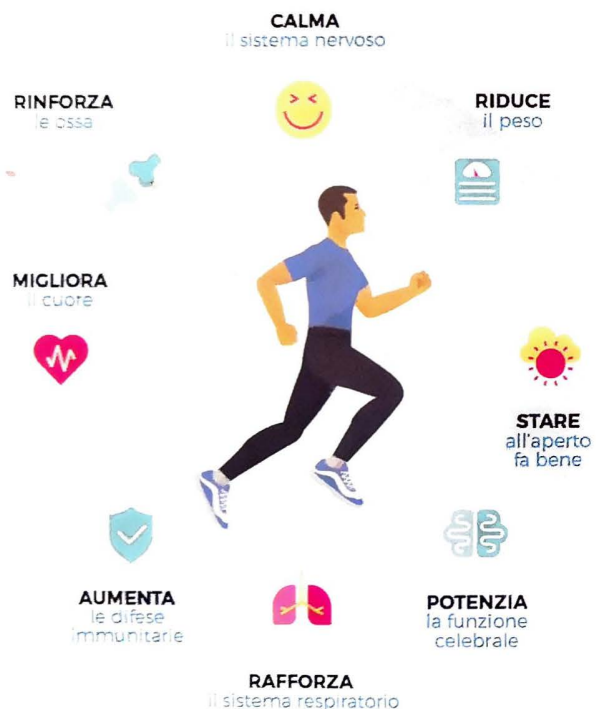
**ORARI**  
DA LUNEDÌ A VENERDÌ  
dalle ore 8.30 alle ore 12.30 e dalle ore 14.30 alle ore 19.00  
a seconda delle attività.



PREVENZIONE  
**SALUTE**  
BENESSERE



**Muoversi** quotidianamente produce effetti positivi sulla salute fisica e psichica della persona.



Traverso la palestra **Prevenzione Salute Benessere**, l'esercizio fisico viene strutturato, programmato ed adattato come strumento di prevenzione e mantenimento del benessere in persone con patologie croniche stabilizzate. Le singole lezioni vengono pianificate su appuntamento, **grazie ad un Team qualificato e Laureato in Scienze Motorie**.

GINNASTICA  
PRE E POST  
PARTO

TONIFICAZIONE  
MUSCOLARE

Tale relazione andrà costruita con l'aiuto del mondo sanitario e sviluppata anche con specialisti ortopedici, farmacisti, cardiologi, medici dello sport, fisiatri, geriatri e medici di base. Gli utenti potranno svolgere attività motoria regolare, in idonea struttura e sotto consiglio del medico.



FITNESS METABOLICO

(sovrappeso, cardiologico, dismetabolico)  
Il fitness metabolico rappresenta un nuovo approccio alla salute e al fitness sportivo che pone meno enfasi sul peso corporeo (o grasso corporeo) e più enfasi sulla salute del metabolismo.

L'organismo umano non è nato per l'inattività: il movimento gli è connaturato e una **regolare attività fisica contribuisce a migliorare tutti gli aspetti della qualità della vita.**