



Fare salute e aiutare la gente a mantenerla, costruendola insieme, è da sempre un punto d'onore delle Terme di Boario che con il marchio "La Fabbrica della Salute" oggi vogliono mettere a frutto oltre 150 anni di termalismo di alto livello. Partendo dalle 4 storiche acque termali (Igea, Fausta, Antica Fonte e Boario) e dal loro uso sapiente, le Terme di Boario offrono oggi servizi e trattamenti innovativi all'avanguardia nel panorama del benessere.


TERME DI BOARIO

BOARIO TERME (BS) - P.le delle Terme, 3
Tel. 0364 533077 - Fax 0364 525444
info@termediboario.it - Numero verde: 800 800 198
Centro unico di prenotazione: Tel. 0364 525011
termediboario.it

4 OPEN

© IN CORSO DI REGISTRAZIONE



TERME DI BOARIO

La Fabbrica della Salute®

offriamo un servizio personalizzato
Personal Trainer



Personal Trainer

FITNESS E BENESSERE

Le Terme di Boario, si arricchiscono di un nuovo servizio dedicato al mondo del Fitness. Lo scopo è quello di garantire a tutti gli utenti, sportivi e non, la possibilità di raggiungere e mantenere una buona efficienza fisica per migliorare la propria performance atletica e la propria qualità di vita. Saranno a vostra disposizione professionisti del benessere capaci di stabilire il miglior protocollo riabilitativo e di allenamento. Una figura altamente specializzata vi seguirà passo passo, valutando il vostro stato di forma e la vostra efficienza fisica, elaborando con voi programmi di allenamento mirati alle vostre esigenze, siano esse di salute che estetiche.



IL CENTRO FITNESS:

Una palestra in cui sono a disposizione attrezzature Tecnogym di ultima generazione, con possibilità di effettuare lavori personalizzati con piccoli attrezzi e a corpo libero e una parte dedicata all'allenamento con Ergobike.

COSA OFFRIAMO:

- **Attività di Personal Trainer singolo o di gruppo**
- **Programmi di fitness personalizzati** (allenamento aerobico per il dimagrimento, potenziamento muscolare per la tonificazione del corpo, allenamento della flessibilità e mobilità articolare)
- **Programmi di rieducazione post-fisioterapici**
- **Fisiopilates** (basato sul controllo cosciente di sequenze di movimenti precisi ed eseguiti in maniera lenta e controllata, creando così un legame tra corpo e mente)
- **Ergobike**
- **Attività outdoor** (percorso vita all'interno del parco delle Terme di Boario)
- **Preparazione atletica** sia per sport individuali che di squadra

ERGOBIKE:

Offre la possibilità, durante i mesi pre-stagionali, per ciclisti di ogni livello di allenarsi in maniera specifica e personalizzata su Ergobike (biciclette stazionarie con misuratore di potenza) con l'obiettivo di:

- incrementare la funzionalità degli apparati cardio-vascolare e respiratorio
- incremento e successivo mantenimento dell'efficienza dell'apparato muscolare
- transizione progressiva nella ripresa della stagione agonistica con carichi allenanti personalizzati e mirati (lavoro con potenza espressa in watt) in base ai dati ottenuti da una valutazione iniziale

L'Ergobike inoltre è uno strumento ideale per la ripresa dell'attività aerobica o per la ri-atletizzazione e può essere utilizzata per questi scopi da tutti gli utenti in quanto offre la possibilità di eseguire, in maniera mirata e personalizzata, sia protocolli di recupero funzionale che per il proprio benessere.

Orario:

da Lunedì a Venerdì

dalle 10.00 alle 14.00 e dalle 17.00 alle 20.00.

info e prenotazioni:

Centro unico di prenotazione: Tel. 0364.525011