

Che cos'è il percorso AFA e a chi è rivolto

E' un programma di attività fisica specifica per:

- Persone affette da mal di schiena, specificatamente Cervicalgia, Lombalgia cronica ed in generale da sindromi algofunzionali su base artrosica.
- Persone che hanno una situazione clinica tale da non richiedere al momento un intervento riabilitativo

Perchè il percorso AFA funziona

Il fattore fondamentale di questo tipo di attività è la sinergia tra Motricità e Socializzazione da cui ne deriva uno stimolo al proseguimento dell'attività stessa e a un miglioramento della qualità della vita.

Modalità del percorso AFA

L'attività viene svolta 2 volte a settimana in sedute da un'ora ciascuna in gruppi omogenei.
E' possibile anche scegliere la modalità individuale con sedute su appuntamento.

UNIQUE
FITNESS & SALUTE



Cos'è la Palestra della Salute Unique

Struttura certificata dalla Regione, dall'Asl e dal Comune che promuove prevenzione e terapia di patologie croniche su prescrizione medica attraverso protocolli di esercizio fisico strutturato e adattato chiamati Medical Fitness

Cos'è Il Medical Fitness di Unique

Percorsi specifici di esercizio fisico su prescrizione medica somministrati da laureati in scienze motorie, con il coinvolgimento di nutrizionista, fisioterapista, psicologo.

Il medical fitness mette al centro la salute psicofisica del paziente, migliorandone i parametri di salute e riducendo i processi involutivi psicofisici e sociali.



RITROVA IL TUO BENESSERE CON

UNIQUE
FITNESS & SALUTE

PALESTRA della SALUTE Medical Fitness

Le maggiori patologie trattate sono:

Metaboliche: dislipidemie, ipercolesterolemie e ipertrigliceridemie, obesità, iperglicemie e diabete, sarcopenie;

Cardiovascolari: ipertensione, post infarto, post ictus, post ischemie;

Osteo articolari: artrosi, artrite reumatoide ed artriti, osteoporosi, mal di schiena, reumatismi;

Respiratorie: asma, bronchiti.

Unique Fitness & Salute unique-center.it
Via Sandro Pertini 19/21
Spoleto

☎ 0743 44208

UNIQUE
FITNESS & SALUTE

Percorso A. F. A.
(ATTIVITA' FISICA ADATTATA)

