

Una giornata per la salute con lo Studio Kinesis

Pubblicato: Venerdì 18 Novembre 2016



Lo studio Kinesis di Cardano al Campo sabato 26 novembre festeggia un anno di apertura con una giornata dedicata alla salute.

ANNA MARIA BOSOTTI – Fisioterapista

? Ore 10.30 e ore 15.30 – “I PRINCIPALI CAMPI DI UTILIZZO DELLA TERAPIA CON ONDE D’URTO” Chiacchierata con la nostra fisioterapista.

? **COMBATTIAMO LA CELLULITE CON LE ONDE D’URTO:** prova gratuita di 15 min.

LAURA BERNACCHI – Personal Trainer

? **LEZIONE GRATUITA DI PANCAFIT:** stretching posturale, allungamento globale della catena posteriore, insegnamento del corretto respiro.

? **TEST VALUTATIVO DELLA CONDIZIONE FISICA:** esercizi per valutare la mobilità? e la forza.

SARA BARTOLACCINI – Biologa – Nutrizionista

? Ore 11.30 e ore 16.00 – “**COSA METTERE NEL CARRELLO DELLA SPESA?**” Chiacchierata con la nostra nutrizionista.

? **PLICHE E MISURE BAROMETRICHE:** calcola insieme alla nostra nutrizionista la tua % di massa grassa e il tuo rischio di sindrome metabolica.

SIMONA BRESCIANI – Podologo

? Ore 11.00 e ore 14.30 – “**IL PIEDE NELLA VITA QUOTIDIANA**”. Chiacchierata con il nostro podologo. **INCONTRI GRATUITI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

BUFFET ALLE ORE 18:00

Roberto Morandi

roberto.morandi@varesenews.it