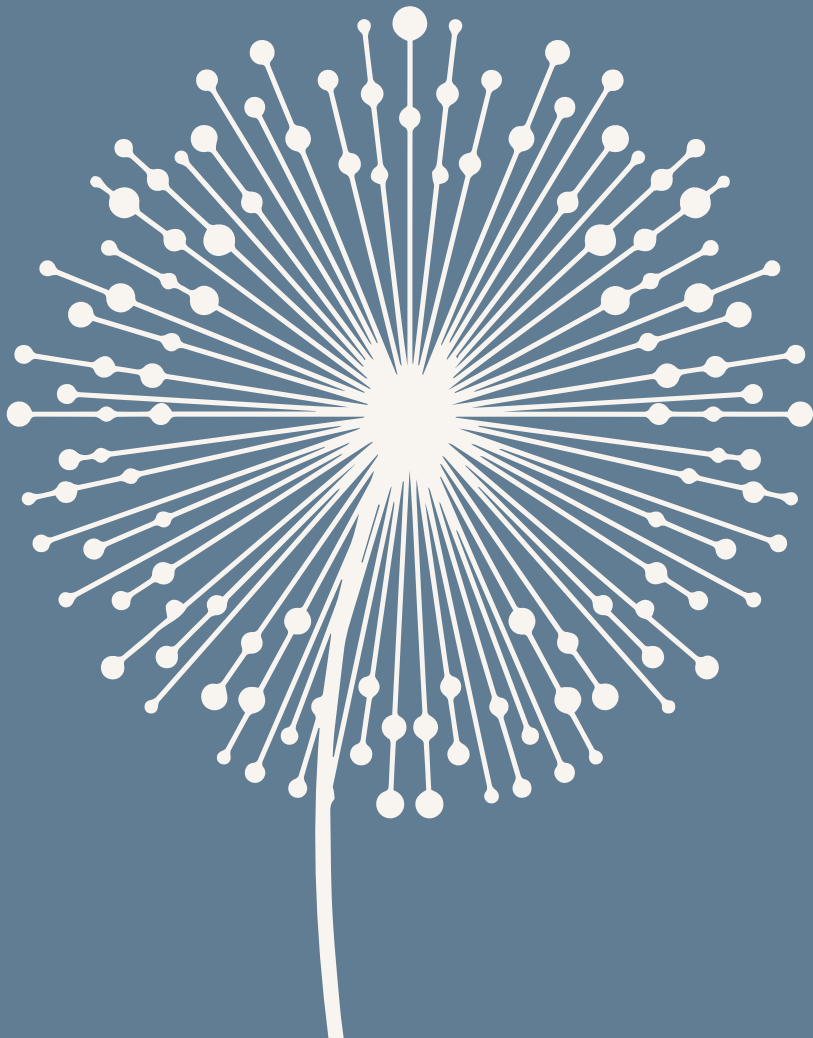


BV

3P:
POTENTIA
POSITIO
PERFECTIO



3P: POTENTIA, POSITIO, PERFECTIO

Nasce all'interno di Progetto BelVedere con particolare attenzione al territorio. 3P è un programma dedicato al movimento, attraverso l'offerta di sessioni singole e di gruppo e trattamenti su appuntamento nell'area fitness e osteopatia. La filosofia 3P - Potentia, Positio, Perfectio - unisce sport e attività fisica per accrescere il benessere personale e sviluppa le potenzialità individuali costruendo qualità e consapevolezza per cogliere i propri obiettivi.

Perfectio

Grazie al Pilates, ai suoi principi e al supporto del Programma Perfectio, produce numerosi effetti benefici come l'aumento della flessibilità, della forza funzionale, della coordinazione e dell'equilibrio psico-fisico grazie anche all'aiuto di precise tecniche di respirazione.

Lezione Personal	Lezione di gruppo max 6 persone
60,00€	18,00€
	
60min	60 min

Positio

Lavoro sulla postura che, intesa come espressione della funzionalità e della capacità di reagire alle perturbazioni della vita ritrovando velocemente l'omeostasi, sostiene lo sviluppo delle potenzialità adattative che generano salute. Positio propone una prima fase analitica sviluppata con il supporto tecnologico del Baiobit (sensore inerziale che analizza i movimenti) e una seconda fase di intervento con esercizi a corpo libero e il macchinario Kinesis specifico per l'allenamento posturale e funzionale.

Lezione Personal	Lezione di gruppo max 6 persone
60,00€	18,00€
	
60min	60 min

Potentia

Consapevoli che il successo nello sport si costruisce nel tempo sviluppando all'unisono tutte le potenzialità della persona e andando verso limiti di rendimento sconosciuti, i programmi sportivi Potentia sono mirati a ottimizzare la performance e gli aspetti motivazionali e sociali atti a soddisfare appieno le proprie esigenze sportive.

Le lezioni personali prevedono un test di forza con tecnologia Baiobit (sensore inerziale che analizza la forza esplosiva degli arti inferiori durante il salto) e un intervento con esercizi di forza funzionale svolti con attrezzi di Skilltools di Techogym. Le lezioni di gruppo si svolgono principalmente a corpo libero o con attrezzi HIIT (High Intensity Interval Training).

Lezione Personal	Lezione di gruppo max 6 persone
60,00€	18,00€
	
60min	60 min

PALAZZO
BELVEDERE
HOTEL SPA & CITY RETREAT

palazzobelvedere.com