



GUBBIO

PALESTRA DELLA SALUTE

PREVENZIONE
BENESSERE
SPORT

WWW.KINEOFITNESS.IT



benessere e salute...

La nostra mission da sempre

Kinèo è una realtà nel settore del benessere e dello Sport a Gubbio di nuova generazione.

Il Centro Kinèo promuove lo sport, il fitness ed il benessere a 360 gradi sul territorio, senza mai smettere di innovare e aggiornare il proprio carnet di attività e progetti.

L'azienda fautrice della cultura Posturale, come veicolo primario e fondamentale per il benessere e la salute, attraverso progetti come il «Therapy» inizia un'ascesa verso nuovi obiettivi, elevando la propria mission da semplice centro fitness e sala pesi a centro salute e benessere per il miglioramento del proprio stato psicofisico e la stabilizzazione di una condizione fisica ottimale. Attraverso un allenamento mirato e costruito in base alle esigenze dell'utente, tenendo conto di eventuali patologie, rendiamo ogni giorno unica la vostra esperienza, oltre che appagante e salutare. Grazie a protocolli specifici l'utente ottiene risultati tangibili e verificati dai professionisti della Palestra della Salute.

Kinèo continua il suo percorso oggi, attraverso un altro progetto fondamentale, quello di essere parte del circuito nazionale delle palestre della salute Rijenera, diventando anche una realtà esclusiva nel territorio eugubino per il monitoraggio con il CRAM Centro di Ricerca di Attività Motoria.

***Salute e benessere
per te e la tua famiglia***



Wellness space ancora più grande



Personal Training
Ripristino Motorio
Recupero infortuni

Dimagrimento
Ricomposizione Corporea
Body Building



Calisthenics

Il calisthenics è una disciplina a corpo libero la quale prevede il raggiungimento di abilità atletiche con il supporto di strutture quali sbarre, parallele, anelli e zavorre usati come sovraccarico. Si divide in allenamenti volti al potenziamento della forza massimale della resistenza, delle abilità isometriche e dinamiche.



Qui troverai Tecnici con Laurea Magistrale in tecniche dello sport e delle attività motorie preventive ed adattate, che ti guideranno nel percorso più adatto alle tue esigenze e ai tuoi obiettivi, previa attenta anamnesi e specifici test.

Sono previste 4 differenti tipologie di "Attività Fisica Adattata" non sanitarie, diversificate in base alle diverse problematiche. L'obiettivo è finalizzato al miglioramento del gesto motorio, che viene svolto all' interno della singola giornata e nel quotidiano; che ogni movimento funzionale venga eseguito senza alcuna difficoltà e con minor dispendio di energia possibile prevenendo un eventuale peggioramento delle condizioni di salute. Vengono trattate problematiche fisico motorie derivate da esiti di patologie croniche stabilizzate non trasmissibili, primarie e/o secondarie, malattie metaboliche (obesità, diabete tipo 2 ecc.), malattie cardiovascolari, malattie oncologiche, malattie neurologiche, malattie osteoarticolari o condizioni derivanti da problematiche di natura posturale e/o scheletrica.



EFA

ESERCIZIO FISICO ADATTATO

Attività individuale, indirizzata a persone con patologie in atto o cronicizzate, (obesità - diabete - ipertensione - malattie oncologiche, malattie cardiovascolari, patologie muscolari e neuro muscolari e osteoarticolari).



AFA

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Attività in piccoli gruppi, raggruppati per protocolli di lavoro, per persone con patologie non trasmissibili in forma lieve e moderata, che presentino una forma cronica stabilizzata.



AFD

ATTIVITÀ FISICA DISABILI

Attività fisica per Disabilità motoria e intellettivo relazionale consiste in programmi di esercizi adattati a specifiche menomazioni funzionali per patologie di impatto disabilitante, moderato o severo, ad andamento cronico, ma stabili dal punto di vista clinico e riabilitativo.



RIJENERA KIDS

ATTIVITÀ BAMBINI

Attività motorie per bambini e ragazzi con specifiche per problematiche a carico della colonna (scogliosi, cifosi, lordosi); asimmetrie alle anche; problematiche osteoarticolari; trattamento motorio per obesità infantile;psicomotricità; recupero post trauma; preparazione atletica per attività sportive agonistiche.

Principali Patologie

Ecco l'elenco delle principali patologie trattate nei percorsi della Palestra della Salute.



Sedentarietà con patologie associate
Malattie cardiovascolari
Dislipidemie
Ridotta tolleranza agli idrati di carbonio
Broncopneumopatia cronica ostruttiva (I,II)
Obesità
Diabete di tipo 2
Ipertensione arteriosa
Neoplasie
Neuropatie
Sarcopenie
Artrosi
Osteoporosi
Scoliosi
Lombalgie
Cervicalgie
Sciatalgie
Discopatie



in collaborazione con:

cramterni^{APS}

CENTRO RICERCA ATTIVITA' MOTORIE

Studio Pilates



Quando tecnica ed esercizio si incontrano, generano un benessere unico per il tuo corpo e la tua mente.

Lo studio Pilates Kineo è un centro Pilates di nuova generazione che offre una varietà di attività con un team di insegnanti qualificati pronti ad aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi, indipendentemente dal tuo livello di esperienza.

Pilates Refomer

Le nostre lezioni di Pilates Reformer sono progettate per rafforzare e tonificare il tuo corpo, migliorare la tua postura e ridurre lo stress. Il Reformer è un attrezzo all'avanguardia che ti permette di eseguire una varietà di esercizi in modo sicuro ed efficace.

Pilates MAT

Il MAT Pilates è un tipo di allenamento che si svolge su un tappetino. È un allenamento completo per tutto il corpo che si concentra sulla forza, la flessibilità e il controllo. Gli esercizi si basano su principi di controllo, concentrazione e precisione.

Pilates Postural

Lezione di pilates, adatta anche ai neofiti, dedicata in modo specifico al miglioramento della postura. Le sequenze di esercizi sono studiate per ritrovare la mobilità articolare e un giusto tono muscolare, unite a riduzione dello stress.

Pilates & Tools

È una forma di allenamento che utilizza una varietà di piccoli attrezzi per aiutare a migliorare la forza, la flessibilità e il controllo. Gli attrezzi più comuni utilizzati nel Pilates con piccoli attrezzi sono Fitball, Rullo, Elastici, Fasce, Ring e Soft Ball.

Il Pilates con piccoli attrezzi è un ottimo modo per migliorare la forma fisica generale e la salute. È un allenamento efficace e sicuro.

Attività' Olistiche & Postural



Pilates

Sviluppa uniformemente il corpo migliorando forza, flessibilità, equilibrio, coordinazione. Migliora sia la struttura muscolare che ossea, facilita il funzionamento degli organi interni, rinvigorisce la mente.

Yoga Fit

La tradizione millenaria dello yoga applicata al fitness, in una lezione dinamica che migliora forza e mobilità, riduce lo stress e migliora le funzioni organiche, integrando lavoro corpo e mente.

Tai Chi

Il Tai Chi Chuan è una disciplina dalle origini antiche, che si avvicina al mondo delle arti marziali, utile per il potenziamento del carattere, l'elasticità di tendini e muscoli e il miglioramento della postura.

Ginnastica energetica

C grazie a questa lezione non solo il tuo corpo ritroverà elasticità e libertà di movimento ma la tua energia tornerà a fluire liberamente. Il risultato: le funzioni organiche miglioreranno, ghiandole ed ormoni ritroveranno equilibrio, il corpo sarà più agile, leggero e libero di muoversi, gestirai emozioni e stress. In altre parole: ritroverai il tuo benessere.

Pilates Postural

Lezione di pilates, adatta anche ai neofiti, dedicata in modo specifico al miglioramento della postura.

Le sequenze di esercizi sono studiate per ritrovare la mobilità articolare e un giusto tono muscolare, unite a riduzione dello stress.

Ginnastica Posturale

La ginnastica posturale è un insieme di esercizi volti a ristabilire l'equilibrio muscolare: in particolar modo si tratta di una serie di movimenti basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo.

Pancafit

Attraverso un lavoro globale con Pancafit riallunga i muscoli tesi o retratti responsabili dei vari disturbi: alterazioni posturali, lombalgie, mal di schiena, ernie discali, blocchi respiratori.

Postural Yoga Therapy

Connubio tra ginnastica posturale e yoga. Gli esercizi proposti evocano i principi dello yoga: respirazione, controllo del corpo, mantenimento degli allineamenti. L'esecuzione degli esercizi e il mantenimento delle posture portano gradualmente alla correzione di asimmetrie e squilibri.

Attività' Fitness

Jump Fitness

Lezione con specifico trampolino elastico che permette un'alta intensità ma con basso impatto articolare. Brucia calorie; migliora la circolazione linfatica, la funzionalità cardiorespiratoria, il tono muscolare, l'equilibrio; allevia lo stress; rinforza le ossa.

Total Body Workout

Lezione musicale con l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesetti, elastici, body bar, ecc) e sequenze di esercizi che ti permetteranno di raggiungere buon tono muscolare, unito a resistenza cardiovascolare e miglioramento della coordinazione.

Step Coreo

L'intramontabile scalino per una lezione di tonificazione unita ad allenamento aerobico, con un lavoro completo su tutti i gruppi muscolari e per gli amanti delle lezioni "vecchio stile", coreografia, divertimento, consumo calorico, tonicità.

Dancing Fit

La fusione tra il Pilates e la coreografia, il fitness e la danza danno vita ad una lezione divertente, liberatoria, bruciagradi e tonificante allo stesso tempo. Adatta a chiunque piaccia la musica e il ballo.



Top Circuit

Super lezione Brucia Grassi: alternanza di brevi e semplici coreografie di aerobica e step seguite da esercizi di tonificazione per terminare con un momento di meritato stretching. Lezione adatta a tutti, soprattutto a chi piace sudare a ritmo di musica!!

Functional Training

allenamento di intensità elevata volto a migliorare le capacità di potenza, resistenza, agilità, controllo del corpo. Adatto ad un pubblico allenato. Prevede anche lo sviluppo di circuiti HIT (High Intensity Training).

GAG

Lezione specifica per la tonificazione mirata di gambe, addominali, glutei.





Pilates Tone2.0

Le caratteristiche, le leggi, gli esercizi del metodo pilates applicati ad una lezione dinamica ed intensa rivolta in modo particolare al miglioramento del tono muscolare.

Top Ten

Nuova tecnica di allenamento per tonificare, modellare, rassodare braccia, addominali, glutei.

Natural Body Move

Connubio tra yoga e Pilates per la costruzione di sequenze fluide e dinamiche in cui la musica sarà la "guida" dei tuoi movimenti; grazie a questa lezione non solo il tuo corpo ritroverà elasticità e libertà di movimento ma la tua energia tornerà a fluire liberamente.

Power Stretching

La lezione di stretching per chi non ama la staticità e ricerca sempre allenamenti intensi. Esercizi multiarticolari e intere catene muscolari coinvolte miglioreranno o manterranno al meglio la tua elasticità. E' previsto anche un corso di Stretching base per cominciare.

Easy Tone

lezione ideale per chi si affaccia per la prima volta o dopo tanto tempo a lezioni di fitness. Tonificazione completa su tutti i principali gruppi muscolari e anche sulla mobilità e resistenza.

Kiropratic Training

Adatto a persone con un buon grado di allenamento, la lezione agirà sulla schiena mantenendone la flessibilità ma anche la forza e la stabilità, il "core" sarà sempre coinvolto e la mobilità di cingolo scapolare e delle anche e miglioreranno.

Indoor Activity



Group Cycling

Il group cycling, è una forma di allenamento cardiovascolare che viene eseguita su una cyclette in gruppo. Le lezioni di group cycling sono guidate da un istruttore e sono un ottimo modo per bruciare calorie, migliorare la forma fisica e tonificare i muscoli. È anche un'attività divertente e sociale che può essere praticata da persone di tutte le età e livelli di fitness.

Striding

E' un'attività di group fitness incentrata sul movimento naturale della camminata, un gesto facile e piacevole che tutti siamo in grado di compiere. E' una disciplina indoor che utilizza un tapis roulant meccanico e dei sottofondi musicali molto coinvolgenti per creare percorsi di diversa intensità.

Boxe & Cardio circuit



Un'attività che aiuta il corpo e la mente, utile a qualsiasi età.

E' un'occasione anche per i più giovani che vogliono fare attività fisica a 360 gradi.

Un corso molto versatile per fasce d'età e orari proprio per venire incontro alle varie esigenze. Chi fa pugilato lo fa per sentirsi bene con se stesso. Il corso non ha finalità agonistiche di base, ma non le esclude. Questo corso vuole essere uno spazio aperto alle possibilità che questo sport può offrire.

Capoeira

È Arte marziale? Danza? Gioco? Musica?

Sport? Acrobazie? Cultura?

Capoeira è tutto questo e molto di più.

Caratterizzata da elementi espressivi della cultura

africana quali la musica,

le percussioni e il ritmo, è l'arte di lottare

danzando che gli schiavi

africani inventarono per liberarsi

dall'oppressione.





KINEO DANCE ACADEMY

CORSI DI

**HIPHOP STREET
MODERN JAZZ
HIPHOP VOGUE**

**DANZA CLASSICA
CONTEMPORANEO
BALLI DI GRUPPO**



I NOSTRI PARTNERS



E COLLABORAZIONI



AS GUBBIO 1910





PALESTRA DELLA SALUTE



Dove Siamo

Via Don Giuseppe Diana
C/O Centro comm. "I Tigli"
06024 - Gubbio (PG)

Tel: 075.922.12.44
WhatsApp: 375.71.35.20

info@kineofitness.it - www.kineofitness.it

