

Una risposta per tutte le necessità

NON PROPONIAMO SOLUZIONI PRECONFEZIONATE MA UN PERCORSO PERSONALIZZATO CHE PARTE DALL'ASCOLTO E DALLA CONDIVISIONE DEI BISOGNI, ASPETTATIVE E DESIDERI DI CIASCUNO, CON L'OBIETTIVO DI RAGGIUNGERE IL BENESSERE PSICO-FISICO.

Più vita agli anni!

"Il tempo passa, i muscoli se ne vanno, il mio fisico sta cambiando. Voglio dare più vita ai prossimi anni e non solo anni alla vita. Non voglio mandare in pensione anche il mio corpo"

Basta con la ciccia!

Voglio dimagrire, ma senza esagerare con i sacrifici e senza fare pasticci. Sono troppo grasso/a e non mi piaccio più. Ho già provato molte volte a perdere peso. Ora sto cercando un percorso sostenibile e definitivo, che sia efficace ma che non mi costringa a cambiare troppo le mie abitudini.

Voglio imparare a nuotare!

"Anche se non sono più un bambino, è arrivato il momento di superare la paura e raggiungere anche questo obiettivo."

Più forti di prima!

"Devo riabilitarmi dopo un infortunio. Voglio tornare come e meglio di prima"

Sportivi e vincenti!

"Pratico uno sport e voglio prepararmi fisicamente per migliorare i miei risultati senza rischiare di farmi del male. Muovermi è la mia vita, voglio sfogarmi, scaricarmi, migliorare le mie performance con personale qualificato che mi sappia consigliare al meglio."

Stop al dolore!

"Ho mal di schiena, le mie articolazioni sono sempre più rigide, inizio ad avere dolori un po' ovunque, la mia postura è scorretta. Temo per la mia autonomia futura."

Sani e in forma!

"Voglio rimettermi in forma e ri-tonificarmi, sono fermo/a da troppo tempo. Quando praticavo sport mi sentivo meglio. Ho passato la vita ad occuparmi della famiglia e del lavoro. Ora è giunto il tempo di dedicare uno spazio a me stesso/a, ascoltare il mio corpo, muovermi con consapevolezza, sciogliere le tensioni, rilassarmi e coccolarmi in un bel posto e con attività adatte a me."

Giù dal divano!

"Sono pigro/a e non ho mai fatto sport, ma il medico mi ha detto di muovermi o rischio brutte sorprese. Ho saputo che con lo sport si producono endorfine che migliorano l'umore e io ho bisogno di essere più sereno/a. Voglio "staccare" dagli impegni e dal computer, non dover dimostrare niente a nessuno ed essere semplicemente me stesso/a."

Incontra il tuo Wellness Tutor

IL WELLNESS TUTOR È IL PROFESSIONISTA CHE TI GUIDA, TRAMITE UN PERCORSO PERSONALIZZATO, VERSO UNO STILE DI VITA ORIENTATO ALLA SALUTE E AL BENESSERE.

Lo scopo di questi momenti personali e privilegiati è quello di aiutarti, grazie alle indicazioni ed ai costanti suggerimenti dei nostri esperti, a raggiungere gli obiettivi che stabiliremo insieme, mantenere costante la tua motivazione, superare ostacoli e difficoltà.

Il percorso personalizzato, già compreso nell'abbonamento, costituisce la straordinaria proposta che Alcarotti fa ai suoi frequentatori, che si traduce in un impagabile miglioramento della qualità dei tuoi allenamenti.

It's not fitness.
It's life.

ORARIO DI APERTURA

DA LUNEDÌ A VENERDÌ	07.00 - 22.00
SABATO, DOMENICA E FESTIVI	09.00 - 19.00

In conformità con l'orario scolastico,
il **nuoto libero** è **sospeso**:
- dal lunedì al venerdì dalle **17.00** alle **18.45**
- il sabato dalle **9.00** fino alle **12.30**

PRENOTAZIONI

4 attive per ogni singolo corso

	Settimanali	Giornaliere	Accesso Day Spa
Wellness	2	1	-
Wellness Fidelity	3	1	1/mese
Wellness Premium	+4	2	illimitate

[illegible]