

Il gruppo WEP nasce dal 2000 operando all'inizio principalmente nell'ambito della riabilitazione e rieducazione funzionale in acqua. Il nome stesso, acronimo di Water Exercise Program, richiama il concetto di programmazione mirata e professionale tramite un percorso di cura sviluppato grazie alle qualità terapeutiche dell'ambiente acquatico. Attualmente il centro vanta operatori e collaboratori, tutti qualificati e di comprovata professionalità ed è in grado di offrire, oltre ai programmi specifici in acqua, anche trattamenti mirati fuori dall'ambiente acquatico, in ambito fisioterapico ed osteopatico, terapeutico e funzionale presso i due ambulatori di Ancona e di Chiaravalle, dov'è possibile avviare percorsi personalizzati rivolti sia ad atleti sia a pazienti.

ATTIVITÀ SU APPUNTAMENTO IN GIORNI E ORARI DA CONCORDARE CON L'OPERATORE:

- Osteopatia e Fisioterapia terra ed acqua/Ancona: LORENA CESARETTI 338 97 18 740
- Fisioterapia in acqua/Ancona: ANGELO DURANTI 348 326 57 22
- Fisioterapia terra/Ancona: GIULIA ROVERSI 333 4513755
- Rieducazione Funzionale/Chiaravalle: PIERO PIGLIAPOCO 328 38 04 575
- Fisioterapia in acqua/Chiaravalle: SARA MAZZARINI 347 74 91 071

ATTIVITÀ IN PALESTRA INDIVIDUALI O DI GRUPPO DA CONCORDARE CON L'INSEGNANTE:

MONYA CIMINI 333 94 97 832
LAURA VERGARI 339 74 49 162

DOV'È POSSIBILE EFFETTUARE LE ATTIVITÀ IN ACQUA:

PISCINA DEL PASSETTO · Via Thaon de Revel · Ancona · T 071 31 348
PISCINA DI PONTEROSSO · Via Ruggeri · Ancona · T 071 28 61 673
PISCINA COMUNALE A. BASTIANELLI · Via Nagy · Chiaravalle (AN) · T 071 74 51 484

DOV'È POSSIBILE EFFETTUARE LE ATTIVITÀ IN PALESTRA:

WEP · Palestra Via Russi 42/B · Ancona
PALESTRA DI PONTEROSSO · C/o Piscina di Ponterosso · Via Ruggeri · Ancona



TARIFFARIO WEP

PRESTAZIONI SANITARIE (IVA ESENTA):

· TRATTAMENTO FISIOTERAPICO INDIVIDUALE	EURO 40,00
· TRATTAMENTO DI RIABILITAZIONE IN ACQUA INDIVIDUALE	EURO 40,00
· TRATTAMENTO DI RIABILITAZIONE IN ACQUA IN PICCOLI GRUPPI: MAX 2 PERSONE (COSTO CAD UNO)	EURO 20,00
DA 3 A 6 PERSONE MAX (COSTO CAD UNO)	EURO 15,00
· TRATTAMENTO DI OSTEOPATIA	EURO 60,00
· TRATTAMENTO DI OSTEOPATIA FINO A 10 ANNI	EURO 40,00
· ATTIVITÀ IN PALESTRA DI GRUPPO 10 LEZIONI	EURO 120,00

ATTIVITÀ TERRA/ACQUA DI GRUPPO:

(PALESTRA E PISCINA DI PONTEROSSO / PALESTRA VIA RUSSI)

· 10 LEZIONI (A SCALARE, SCADENZA TRIMESTRALE)	EURO 100,00
· 5 LEZIONI (A SCALARE, SCADENZA TRIMESTRALE)	EURO 50,00

ATTIVITÀ IN ACQUA:

(PISCINA DEL PASSETTO E DI PONTEROSSO)

· AQUANTALGICA 5 LEZIONI	EURO 50,00
· AQUANTALGICA 10 LEZIONI	EURO 100,00
· PREPARTO 1 LEZIONE	EURO 12,00
· PREPARTO 8 LEZIONI	EURO 80,00

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
07.15/08.00			FUNCTIONAL+FLEX
08.15/09.00			SOFT GYM
08.30/09.15		PILATES	
09.15/10.00			SOFT GYM
09.30/10.15		PILATES	
10.20/11.05		AQUANTALGICA	
10.30/11.15	AQUANTALGICA CIRCUI ^{NEW}		PREPARTO
10.30/11.15		PILATES	
11.10/11.55	PREPARTO	AQUANTALGICA	
11.15/12.00	PERSONAL CIRCUI ^{NEW}		
12.00/12.45		PREPARTO GYM	
12.40/13.25	TONIFICAZ.+FLEX		
13.30/14.15	FUNCTIONAL+FLEX		
14.45/15.30			PERSONAL CIRCUI ^{NEW}
15.00/15.45			
15.30/16.15	PILATES		AQUANTALGICA CIRCUI ^{NEW}
16.15/17.00			PREPARTO
16.30/17.45	PILATES		
17.30/18.15		PILATES	
18.15/19.00		POSTURAL GYM ^{NEW}	
18.30/19.15		PILATES	
19.15/20.00		FUNCTIONAL+FLEX	
19.30/20.15		PILATES	

GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	PILATES		
	PILATES		
AQUANTALGICA	POSTURAL GYM ^{NEW}		
	PREPARTO	PREPARTO	
	PILATES		
AQUANTALGICA	SOFT GYM		
PREPARTO GYM			
	FUNCTIONAL+FLEX		
	TONIFICAZ.+FLEX		
PILATES			
	PILATES		
	PILATES		
TONIFICAZ.+FLEX			
	PILATES		
FUNCTIONAL+FLEX			
	PILATES		

1. A RICHIESTA SI ATTIVANO CORSI IN PICCOLI GRUPPI ANCHE IN ALTRI GIORNI ED ORARI ED ANCHE LA DOMENICA. CONTATTARE MONYA 333 94 97 832.

2. TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE, TRANNE QUELLI AD ABBONAMENTO.

WEP PALESTRA PALESTRA IN VIA RUSSI 42/A C/O WEP
WEP PALESTRA PALESTRA ALLA PISCINA DI PONTEROSSO

WEP PISCINA DEL PASSETTO
WEP PISCINA DI PONTEROSSO



INFO:
OSTEOPATA LORENA CESARETTI
TEL 338 97 18 740



OSTEOPATIA NEONATALE

Perché trattare precocemente un neonato con l'osteopatia?
Ed eventualmente quanto precocemente?

Il tocco dolce dell'osteopata concede di eseguire un vero atto di prevenzione primaria, in un momento estremamente delicato della vita di un essere umano. Il momento del parto è peculiare quanto rocambolesco ed in questa fase, molto spesso, i tessuti muscolari ed ossei vengono aggrediti e stressati. Su tessuti della consistenza della carta pesta o poco più, si determina uno shock che impedisce loro di "funzionare" adeguatamente e di creare così le basi per problematiche che potranno rendere difficile la qualità della vita del bambino e dei suoi genitori. Coliche, difficoltà di suzione, problematiche legate al ritmo sonno/veglia e, più avanti nel tempo, scoliosi, problemi di coordinazione, di visione, di masticazione, di attenzione etc...

Un'azione precoce, fin dai primi giorni dopo il parto, può ridurre fino ad eliminare del tutto i problemi e la loro origine. Essere tempestivi impedisce al trauma di fissarsi ai tessuti, ancora in divenire, e di realizzare al meglio tutto il loro potenziale!



PASSETTO 071 31 34 8
PONTEROSSO 071 28 61 673



PRE PARTO

CORSI IN ACQUA ED IN PALESTRA

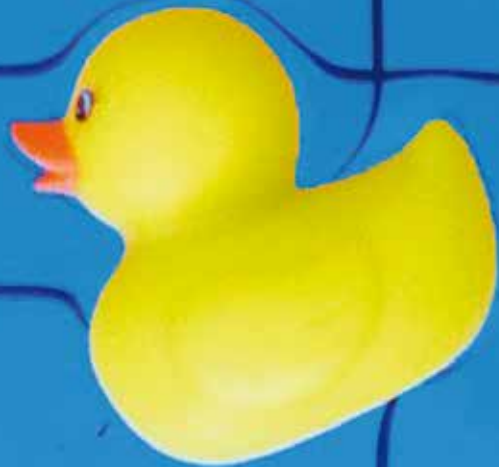
Un percorso completo. Sperimentaremo il respiro, il rilassamento, la percezione di "se" e attraverso la codifica di esercizi di allungamento, tonificazione e nuoto, sarete accompagnate nel pre parto per affrontare al meglio questo delicato e meraviglioso momento della vostra vita.

CORSO PREPARTO (CORSO IN ACQUA)

È un'attività di media intensità, il cui obiettivo è quello di generare benessere psico-fisico nelle gestanti, sfruttando i benefici dell'acqua come lo scarico gravitazionale e la stimolazione vascolare. Vengono proposti esercizi di tonificazione, nuoto, respirazione, allungamento, coordinazione, allo scopo di accompagnare le future mamme ad affrontare in modo piacevole e sereno la gravidanza e il parto.

CORSO PREPARTO GYM (CORSO IN PALESTRA)

È una ginnastica dolce che ha l'obiettivo di preparare il corpo della donna ai cambiamenti e alle sollecitazioni cui viene sottoposto durante la gravidanza. Vengono proposti oltre agli esercizi di tonificazione, allungamento e rilassamento anche esercizi più sensoriali sulla consapevolezza corporea.



ACQUATICITA' NEONATALE DA ZERO A TRE ANNI

5 OTTIMI MOTIVI PER ISCRIVERE IL TUO BAMBINO
AL NOSTRO CORSO DI ACQUATICITÀ NEONATALE

ORARI (CORSO ALLA PISCINA DEL PASSETTO)

SABATO	09.30/10.00	10.00/10.30	10.30/11.00
DOMENICA	10.00/10.30	10.30/11.00	11.00/11.30

TARIFFE

· AQUATICITÀ NEONATALE (LEZIONE SINGOLA)	EURO 20,00
· AQUATICITÀ NEONATALE (MENSILE - 4 LEZIONI)	EURO 60,00

PER INFO ED ISCRIZIONI CONTATTARE DIRETTAMENTE
LA SEGRETERIA DEL PASSETTO ALLO 071 31 34 8
O LA SEGRETERIA DI PONTEROSSO ALLO 071 28 61 673
· INIZIO CORSO OTTOBRE ·

1 È un'esperienza motoria diversificata attraverso la quale il neonato ritrova il contatto con l'ambiente liquido a lui familiare dove ha trascorso i primi mesi di vita.

2 L'esperienza motoria in acqua dona al bambino benefici sul piano: psicofisico (rafforzamento del sistema circolatorio e respiratorio, del sistema immunitario, dell'apparato scheletrico e miglioramento della coordinazione), cognitivo (attraverso diversificati stimoli sensoriali e proposte di attività logiche e ludiche), affettivo-relazionale (maggiore percezione del proprio corpo, possibilità di confrontarsi con le proprie paure e superarle, acquisizione di fiducia in sé e nelle proprie capacità).

3 Migliora la qualità del sonno del neonato e ne favorisce il rilassamento.

4 È un momento di socializzazione e condivisione di giochi con altri bambini; per i genitori è un'occasione di confronto costruttivo e di condivisione delle proprie esperienze con altre mamme e papà, volti a ridurre eventuali ansie ed insicurezze che la vita genitoriale comporta.

5 Attraverso un'esperienza ludica, il corso di acquaticità neonatale, favorisce nel bambino l'apprendimento spontaneo del processo natatorio facilitando il neonato a compiere azioni sempre più complesse ed elaborate finalizzate al raggiungimento di una completa autonomia acquatica.

- Per partecipare al corso il certificato medico per attività ludico motoria, rilasciato dal pediatra, non è più obbligatorio ma è consigliato.
- La partecipazione al corso prevede la presenza del genitore con il neonato in acqua riscaldata (32/33gradi).
- Il neonato deve indossare un pannolino/costumino contenitivo da piscina (disponibile usa e getta anche presso la piscina del passetto al costo di € 1) e tutto l'occorrente per il cambio, accappatoio o telo per bambino.