

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:

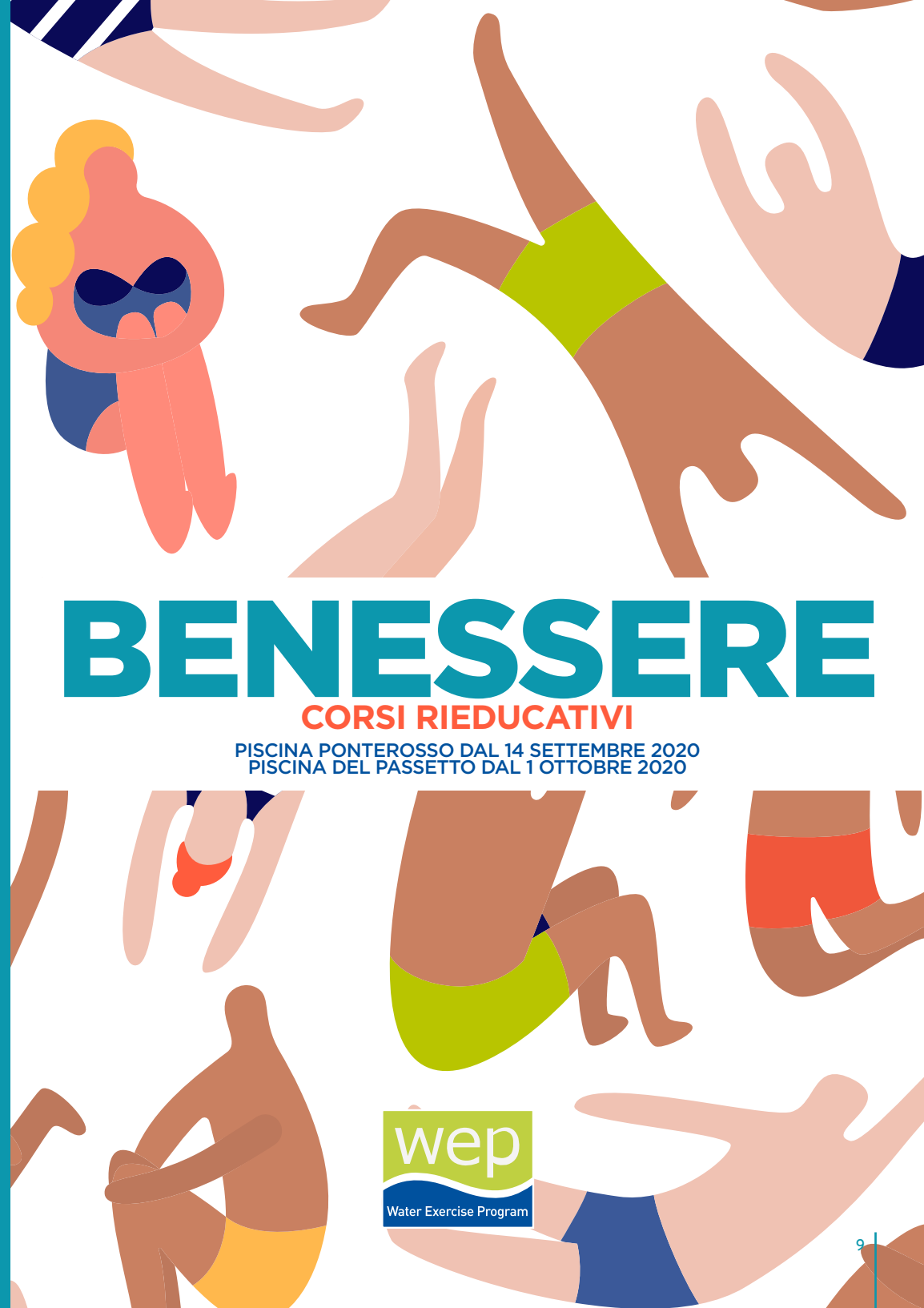
MONYA CIMINI 333 94 97 832
LAURA VERGARI 339 74 49 162

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



BENESSERE

CORSI RIEDUCATIVI

PISCINA PONTEROSSO DAL 14 SETTEMBRE 2020
PISCINA DEL PASSETTO DAL 1 OTTOBRE 2020

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 CIRCUIT ^{NEW}		PREPARTO
10.30/11.15		PILATES	
11.10/11.55	PREPARTO	AQUANTALGICA	
11.15/12.00	PERSONAL CIRCUIT ^{NEW}		
12.00/12.45		PREPARTO GYM	
12.40/13.25	TONIFICAZ.+FLEX		
13.30/14.15	FUNCTIONAL+FLEX		
14.45/15.30			PERSONAL CIRCUIT ^{NEW}
15.00/15.45			
15.30/16.15	PILATES		AQUANTALGICA CIRCUIT ^{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

ATTIVITÀ WEP IN ACQUA

AQUANTALGICA

POSSIBILITÀ DI SVOLGERE L'ATTIVITÀ ANCHE IN SMALL GROUP (LUN E MERC)

È un'attività motoria di gruppo che può essere svolta sia in acqua profonda (180 cm) sia in acqua media (70-110 cm) rivolta a soggetti sani o che presentano problematiche in via di risoluzione (dolori articolari, irrigidimenti muscolari) o patologie croniche (artrosi, osteoporosi e forme reumatiche di grado medio e lieve, etc.) per le quali svolge il ruolo di mantenimento delle capacità residue e previene le recidive. Lo scarico gravitazionale offerto dall'acqua, permette di lavorare in sicurezza, aiutando ad eseguire una vasta gamma di esercizi, che a terra risulterebbero troppo gravosi per rachide e articolazioni. Migliora l'equilibrio, la respirazione, la coordinazione, la capacità cardiocircolatoria e forza fisica. Ha il ruolo di coadiuvare la fase post riabilitativa, ma è anche un atto molto importante nella prevenzione di stati dolorosi di varia natura.

AQUANTALGICA CIRCUIT **NEW**

Attività soft di gruppo svolta in acqua media riscaldata sopra i 30°. L'altezza dell'acqua (circa 110cm) ci permette di lavorare con grandi attrezzi come i tapis roulant acquatici e le aquabike e di accogliere anche chi ha paura di immergersi in vasche dove non si tocca; l'alta temperatura dell'acqua, di per se antalgica, è invece un'ottima alternativa per quei soggetti con problemi di fibromialgia, malattie reumatiche e tutte quelle patologie che causano irrigidimento muscolare e articolare. A seconda del soggetto e della problematica verranno proposti lavori e circuiti differenziati sotto l'attento controllo dell'operatore.

PERSONAL CIRCUIT **NEW**

ATTIVITÀ SVOLTA IN PICCOLI GRUPPI

Programmi di allenamento che prevedono circuiti in acqua bassa, con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi, o misti acqua alta e acqua bassa con la possibilità di inserire anche elementi di nuoto e aquafitness. Le proposte potranno essere comuni al piccolo gruppo se gli obiettivi sono gli stessi o personalizzati in caso di esigenze o richieste particolari. Ottima alternativa anche per fare degli allenamenti indoor di triathlon utilizzando le aquabike per la frazione bici e i tapis roulant acquatici per la frazione corsa. Con la stessa tessera in accordo con l'insegnante è possibile integrare anche un lavoro a terra da svolgere in palestra, in modo da intraprendere un vero e proprio percorso terra/acqua di altissima qualità e molto allenante.

RIABILITAZIONE IN ACQUA

ATTIVITÀ SVOLTA INDIVIDUALMENTE O IN PICCOLI GRUPPI PREVIO CONTATTO TELEFONICO

Il gruppo WEP è specializzato in "Idrochinesi", metodica di riabilitazione di carattere globale, che mira al recupero motorio, psicologico/emotivo e neurosensoriale della persona, sfruttando l'integrazione perfetta tra i vantaggi dell'acqua (riduzione del carico parziale o totale, facilità nell'esecuzione dei gesti, azione decongestionante del sistema linfatico e venoso) e quelle terapeutiche del movimento. La riabilitazione in acqua è utile nel pre e post intervento ortopedico, in caso di irrigidimenti articolari/muscolari che portano a difficoltà di movimento o dolori che vanno a limitare le attività di vita quotidiana, dopo periodi

di immobilizzazione (gesso, busto, permanenza a letto, etc) per migliorare la capacità fisica generale (in ambito neuromotorio, circolatorio e cardio-respiratorio), per soggetti con problematiche di recupero (sciatalgia, scoliosi, ipercifosi, iperlordosi, scivolamento vertebrale, etc), ma anche per tutti quei soggetti che hanno bisogno di mantenersi attivi senza andare a sovraccaricare le articolazioni, come potrebbe fare un percorso riabilitativo a terra. L'acqua, sostenendo gran parte del peso del corpo, favorisce un corretto lavoro muscolare, ha un'azione antalgica e miorilassante, non sovraccarica le articolazioni e induce un benessere psicofisico. Permette inoltre di anticipare i tempi della riabilitazione, sia quando non sia concesso il carico sia in situazioni di dolore, in modo da accelerare l'attività di riabilitazione e rieducazione, con la possibilità di integrarla con la Fisioterapia a terra e l'Osteopatia. La riabilitazione in acqua è un percorso che si svolge attraverso trattamenti individuali eseguiti da Fisioterapista specializzato, o in piccoli gruppi (corso chiamato *Aquantalgica*). Il nostro personale, in seguito ad una valutazione iniziale, saprà consigliare e guidare il paziente verso l'attività più adatta al bisogno specifico di quel momento.

ATTIVITÀ WEP IN PALESTRA DI GRUPPO

FUNCTIONAL+FLEXIBILITY

ATTIVITÀ SVOLTA IN PICCOLI GRUPPI - MAX 5 PERSONE

È un nuovo concetto di allenamento finalizzato alla conoscenza del proprio corpo ed alla capacità di utilizzarlo al meglio e in maniera naturale. Si differenzia dall'esercizio analitico perché rivolto al miglioramento della condizione fisica generale sviluppando il corpo in maniera globale. Elemento fondamentale e costante è l'allenamento dei muscoli stabilizzatori. Il lavoro si svolge prevalentemente a corpo libero o utilizzando attrezzature non meccaniche come trx, fitball, elastici, palle mediche.

Ogni allenamento sarà sempre accompagnato da esercizi di stretching dinamico e statico, prima e dopo, per migliorare flessibilità ed elasticità a livello muscolo scheletrico fondamentali per ottenere massima fluidità e precisione nei movimenti più intensi e complessi. Importante anche per prevenire infortuni e favorire un miglior recupero post allenamento.

PILATES

ATTIVITÀ SVOLTA IN PICCOLI GRUPPI - MAX 5 PERSONE

Il metodo Pilates è un complesso di esercitazioni fisiche attive, che insegna a percepire prima, e ad assumere poi, una corretta postura per riconquistare così maggiore armonia e fluidità nei movimenti. L'attività è pensata e calibrata per tutte le età. Utile per il mantenimento del benessere fisico, accompagna il lavoro propriamente riabilitativo, alla cura e alla prevenzione di problematiche della colonna e conserva al meglio le abilità residue dopo traumi o le recidive di problematiche croniche (esempio forme reumatiche o artrosiche). Le diverse sessioni prevedono esercizi di respirazione, di mobilizzazione attiva articolare, di allungamento delle catene muscolari, di tonificazione muscolare, di equilibrio e coordinazione.

SEGUE>>>

ATTIVITÀ WEP IN PALESTRA INDIVIDUALI

TONIFICAZIONE+FLEXIBILITY

ATTIVITÀ SVOLTA IN PICCOLI GRUPPI

È un'attività che ha lo scopo di allenare l'intera muscolatura del corpo, alternando fasi di lavoro globale a fasi di lavoro analitico. È un allenamento a corpo libero di media o alta intensità con l'utilizzo anche di piccoli attrezzi i cui carichi saranno adeguati al livello della classe. Esercizi di flessibilità sempre presenti anche nelle lezioni di tonificazione.

POSTURAL GYM

ATTIVITÀ SVOLTA IN PICCOLI GRUPPI

È un insieme di esercizi che hanno la finalità di ristabilire un equilibrio del sistema muscolo-scheletrico. Abbineremo l'educazione ad una buona educazione respiratoria riuscendo a migliorare la postura e la capacità di controllo del corpo. Consigliata a chi presenta tensioni muscolari o articolari, mal di schiena o dolori all'area cervicale.

SOFT GYM

ATTIVITÀ SVOLTA IN PICCOLI GRUPPI

È finalizzata ad alleviare, prevenire e contenere dolori di origine muscolare ed articolare. Adatta sia a donne che a uomini di media età. È una disciplina che si basa su movimenti dolci, finalizzati al miglioramento della postura e alla prevenzione di sintomi che disturbano la normale funzionalità della struttura fisica.

OSTEOPATIA

ATTIVITÀ SVOLTA INDIVIDUALMENTE PREVIO CONTATTO TELEFONICO

L'Osteopatia è una metodica di terapia manuale non convenzionale, che si basa sul contatto manuale, per la valutazione, la diagnosi ed il trattamento di diverse patologie. Si tratta di una forma di cura incentrata sulla salute della persona piuttosto che sulla malattia: si avvale, cioè, di un approccio che va alla ricerca dell'origine del sintomo e non si ferma al sintomo stesso; spesso infatti la causa del problema trova la sua locazione lontano dalla zona dolorosa. Poiché in Osteopatia si ha una visione di interdipendenza dei vari apparati del corpo, è valida l'idea che un problema dell'apparato muscolo scheletrico crei difficoltà di funzionamento agli organi o visceri ed anche il contrario, cioè un problema organico-viscerale può provocare dei dolori di tipo muscolo-scheletrico. L'Osteopatia, grazie ai principi d'interdipendenza su cui si basa, in cui il corpo possiede al suo interno processi di autoguarigione che si attivano ogni qual volta sia necessario ristabilire un equilibrio, interviene su persone di tutte le età, dal neonato all'anziano, dalla donna in gravidanza allo sportivo professionista. Si rivela efficace in diversi disturbi come: cervicalgie, lombalgie, sciatalgie, artrosi, discopatie, cefalee, dolori articolari e muscolari da traumi e non, alterazioni dell'equilibrio, nevralgie, stanchezza cronica, affezioni congestizie come otiti, sinusiti, disturbi ginecologici e digestivi e disequilibri del sistema nervoso centrale e periferico, etc. L'osteopatia Biodinamica è quella specializzazione dell'osteopatia che si basa sul principio di questa disciplina, per cui il corpo ha la capacità di auto guarigione. Quando siamo embrioni intervengono su di noi forze creatrici di nuovi organi e strutture e che permangono nell'adulto come forze riparatrici.

La parte fluida del nostro corpo (linfa, liquido all'interno delle articolazioni e degli occhi, liquor cefalo rachidiano che si trova attorno al cervello e al midollo spinale etc.) è in movimento perenne e subisce delle oscillazioni, la sua fluttuazione si trasmette a tutti i tessuti e diventa percepibile a livello osseo, per la mano addestrata dell'osteopata. Questa micro mobilità è stata studiata e registrata con apparecchiature da ricercatori osteopati e non, già da molti anni. Le tecniche di biodinamica si basano sull'utilizzo di questo principio vitale a fini diagnostici e terapeutici. In biodinamica il terapeuta, attraverso una fine palpazione, percepisce le informazioni che provengono dal paziente, in una seconda fase sostiene e guida la correzione delle disfunzioni che si sono realizzate nel corpo. La vera potenza di questa tecnica è che le correzioni non provengono dall'esterno, come se fossero dei cerotti applicati su ferite, ma è il corpo stesso che si trasforma e rigenera il tessuto. Il corpo va incontro a veri e propri fenomeni di "rimodellamento" che partono dall'interno. I trattamenti di biodinamica, a differenza di altri tipi di manipolazioni, non hanno alcun tipo di controindicazione. Possono essere effettuati su tutti: dai neonati agli anziani, anche in pazienti affetti da patologie severe e in gravi condizioni di salute, nel caso di osteoporosi, fratture etc. e sono indicatissime nei casi acuti e anche in caso di dolori cronici non più alleviabili da farmaci. Possono migliorare patologie del sistema immunitario ed endocrino e sostenere nella risoluzione, stati di stress ed esaurimento fisico e mentale.

SEGUE>>>

FISIOTERAPIA

ATTIVITÀ SVOLTA INDIVIDUALMENTE PREVIO CONTATTO TELEFONICO

Primo tra i trattamenti manuali offerti dal centro, la fisioterapia si occupa di identificare e massimizzare la qualità della vita del paziente tramite interventi che mirano a sviluppare, mantenere o recuperare il movimento e le funzionalità in ambito sia neuro-muscolo-scheletrico che posturale. La fisioterapia interviene in quelle circostanze in cui, a causa di un trauma, una malattia, o fattori ambientali e climatici, il benessere fisico, psicologico o emozionale del paziente è compromesso. Gli operatori WEP operano entro le sfere della promozione, prevenzione, trattamento, abilitazione e riabilitazione, senza l'utilizzo di strumentazioni tecniche ma esclusivamente con trattamenti manuali, quali tecniche miofasciali, linfodrenaggio, rieducazione posturale globale, mobilizzazioni articolari, esercizi specifici di rinforzo dei muscoli deficitari, etc. I nostri fisioterapisti saranno in grado, dopo aver individuato il disturbo e aver improntato un percorso di cura specifico e personale, di seguirvi nel recupero di una maggior qualità di vita senza algie o limitazioni funzionali.

MASSAGGIO SPORTIVO E TAPING

ATTIVITÀ SVOLTA INDIVIDUALMENTE PREVIO APPUNTAMENTO TELEFONICO

Le conoscenze e le competenze degli esperti del centro sono applicate in ambito sportivo, per qualsiasi fascia d'età e livello agonistico in cui ci si trovi a competere. In particolare, con il massaggio sportivo s'interviene sia nella fase pre che post gara con trattamenti finalizzati a migliorare la qualità dei tessuti quali fasce, muscoli e tendini soprattutto per quei distretti particolarmente interessati dalla prestazione fisica altamente specializzata. Le tecniche manuali applicate, aiutano a manipolare in modo efficace i tessuti stressati, ristabilendo la fisiologica elasticità, decongestionando e rilassando gli stessi e quindi prevenendo eventuali infortuni. I benefici del massaggio sono anche a carico del riequilibrio del sistema nervoso autonomo e ciò porta a una riduzione dello stress e stati d'ansia, a cui spesso l'atleta è sottoposto. Grazie ai nostri esperti, nel centro è anche possibile praticare il Taping sportivo: tecnica che prevede l'apposizione di cerotti, la cui particolare applicazione ha il compito di riequilibrare gli effetti di un muscolo sovraccarico, attenuandone il dolore e accelerando così la ripresa dell'attività sportiva.

A RICHIESTA, PER TUTTI I CORSI SIA IN ACQUA CHE A TERRA, SI ATTIVANO PICCOLI GRUPPI ANCHE IN ALTRI GIORNI ED ORARI.

**SE SEI INDECISO SULLE ATTIVITÀ DA SVOLGERE, PUOI RIVOLGERTI AL NOSTRO PERSONALE CHE TI AIUTERÀ, ATTRAVERSO UNA VALUTAZIONE FUNZIONALE D'INGRESSO (GRATUITA), A FARE CHIAREZZA SULLE NOSTRE PROPOSTE E A DEFINIRE IL PERCORSO MOTORIO PIÙ ADATTO ALLE TUE ESIGENZE!
PER INFO: MONYA 333 94 97 832**



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!



PRE PARTO

CORSI IN ACQUA ED IN PALESTRA

Un percorso completo. Sperimentiamo 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.

TARIFFARIO WEP

PRESTAZIONI SANITARIE (IVA ESENTE):

· 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