

ATENAS - CENTRO INTEGRAL DE ACTIVIDAD FÍSICA



ATENAS CENTRO INTEGRAL DE ACTIVIDAD FÍSICA TE BRINDA DESCUENTOS EN SUSU ACTIVIDADES PRESENTANDO EL CARNET DEPORTIVO.

AREA GIMNASIO

Rutinas de Musculación: Permiten adquirir tonicidad muscular, mejorando los niveles de fuerza. Entrenamiento con máquinas y pesos libres.

Rutinas Especiales: Diseñadas para aquellas personas que desean obtener un entrenamiento acorde a sus necesidades. Es por ello que brindamos planes específicos para:

☐ Columna- rodilla- hombros- etc.

☐ Deportistas.

☐ Descenso de peso.

☐ Hipertensión.

☐ Diabetes.

☐ Sedentarismo.

☐ Stress, etc.

Local Training:

Entrenamiento muscular localizado, priorizando glúteos, abdominales y piernas. Grupal.

Grupo de Entrenamiento Preventivo:

Acondicionamiento físico pensado para la prevención de lesiones en deportes individuales y de conjunto.

En todos los servicios del área gimnasio 15% de descuento. Consultar horarios

disponibles.

Coordinación: Prof. Fabio López.

Dirección: Prof. Valeria Campomenosi.

AREA SALUD

Recuperación Funcional: Ejercicio físico post-kinésico, pensado como complemento terapéutico en afecciones del aparato óseo, muscular y articular. Tiene como objetivo recuperar las funciones de movimiento previas a la lesión, permitiendo un óptimo desempeño laboral y/o deportivo.

□ Atención personalizada.

□ Derivación médica.

□ Seguimiento e informes periódicos.

Prof. Valeria Campomenosi (Especialista en Rehabilitación por el Ejercicio). Grupo Cardiovascular:

Dirigido a personas con afecciones cardiovasculares de leve y moderado riesgo.

Clases con monitoreo de presión arterial y frecuencia cardíaca.

Prof. Mariana Calles.

En todos los servicios del área salud 10% de descuento. Consultar horarios disponibles.

INFORMES:

Avda. Rivadavia 275. T.E: 442-3642 / 15455-8559.

From:

<https://wiki.rec.unicen.edu.ar/wiki/> - **Wiki UNICEN**

Permanent link:

https://wiki.rec.unicen.edu.ar/wiki/doku.php?id=deportes:convenios_-_nuevo:gimnasio_atenas 

Last update: **2017/10/10 16:12**