WBS

WELLBACK SYSTEM

VI ASPETTIAMO!

PADIGLIONE **B3** STAND **89**

PROGRAMMA LEZIONI FIERA

ORARIO LEZIONI

	GIOVEDI	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
10.30 - 11.00	WBS ANTALGIC Massimo Gervasio	WBS ANTALGIC Massimo Gervasio	WBS ANTALGIC Massimo Gervasio	WBS ANTALGIC Massimo Gervasio
11.30 - 12.00	WBS PILATES Laura Margutti	WBS PILATES Laura Margutti	WBS PILATES Laura Margutti	WBS PILATES Massimo Gervasio
12.30 - 13.00	WBS FUNTIONAL Massimo Gervasio	WBS FUNTIONAL Massimo Gervasio	WBS FUNTIONAL Massimo Gervasio	WBS FUNTIONAL Massimo Gervasio
13.30 - 14.00	WBS POSTURAL Massimo Gervasio	WBS POSTURAL Massimo Gervasio	WBS PILATES Laura Margutti	WBS POSTURAL Massimo Gervasio
14.30 - 15.00	WBS ANTALGIC Massimo Gervasio	WBS ANTALGIC Massimo Gervasio	WBS FUNTIONAL Massimo Gervasio	WBS ANTALGIC Massimo Gervasio
15.30 - 16.00	WBS POSTURAL Massimo Gervasio	WBS POSTURAL Massimo Gervasio	WBS POSTURAL Massimo Gervasio	WBS FUNTIONAL Massimo Gervasio
16.30 - 17.00	WBS PILATES Laura Margutti	WBS PILATES Laura Margutti	WBS ANTALGIC Massimo Gervasio	
17.30 - 18.00	WBS FUNTIONAL Massimo Gervasio	WBS FUNTIONAL Massimo Gervasio	WBS FUNTIONAL Massimo Gervasio	

WBS Antalgic: sequenza di posture e movimenti su panca Wellback, finalizzata alla riduzione e all'eleiminazione del dolore vertebrale(cervicalgie,dorsalgie,lombalgie).

WBS Postural: obiettivo principle del programma è acquisire e consolidare il corretto schema posturale tramite attivazoni propriocettive delle principali catene muscolari su pancaWellbacksystem.

WBS Pilates: Costruire il corpo grazie al lavoro sulla panca WBS per ampliare la percezione del core durante gli esercizi Pilates.

Novità 2022

WBS Funtional: Aiuta ad acquisire la Natural Spine Postural nei movimenti fondamentali e complessi del corpo umano. Prevenire gli infortuni e migliorare la performance sia per soggetti con mal di schiena che per atleti evoluti.

PER INFO e PRENOTAZIONI MANDARE WHATSAPP 329.2389321 o mail a info@wellbacksystem.com