

## I SERVIZI DI RS® GARANTITI A LIVELLO NAZIONALE

### RIEQUILIBRIO POSTURALE

- subito meno dolori e meno stress -

Pacchetto di cinque sedute in cui lo Specialista effettua una valutazione posturale e respiratoria e agisce a favore di un maggiore benessere e di una migliore qualità della vita. Uscirai più elastico, più rilassato e con una postura migliore.



### RS COACHING

- con metodo, ti guidiamo verso i tuoi obiettivi -

Sei sedute di Coaching della durata minima di 45 minuti ciascuna. E' un percorso di consapevolezza finalizzato a un miglioramento dello stile di vita per il benessere, il rendimento e la salute. Il servizio comprende schede di allenamento, consigli alimentari, trattamenti posturali, l'utilizzo di "RS App 2.0" e della piattaforma "Planet One".



## **PERSONAL TRAINING**

**- guida competente per ritornare in forma -**

Cinque appuntamenti della durata minima di 50 minuti seguiti da un Personal Trainer Laureato. A seconda delle caratteristiche di partenza e dei bisogni della persona, quest'ultima viene accompagnata in un percorso finalizzato a un miglioramento di resistenza, forza e tonificazione generale.



## **ALLENAMENTO FUNZIONALE E CALISTHENICS**

**- disciplina adatta a quelli che si vogliono allenare a corpo libero -**

Cinque sedute con un Personal Trainer specializzato in Calisthenics e Functional Training in cui andare a lavorare, sfruttando una vasta gamma di attrezzi, su un miglioramento fisico ed estetico a 360°: forza, resistenza, mobilità articolare e abilità fisiche in generale.



## **MASSAGGIO E MASSOTERAPIA**

**- meno tensioni e migliore circolazione sanguigna e linfatica -**

Cinque appuntamenti della durata minima di 30 minuti seguiti da un Massoterapista qualificato. Si tratta di massaggi decontratturanti e rilassanti finalizzati a migliorare la qualità della vita.



## **VISITA NUTRIZIONALE**

**- con metodo ti guidiamo verso un'alimentazione più equilibrata -**

Comprende una visita dal Nutrizionista della durata minima di 50 minuti. Nel servizio è inclusa la misurazione della composizione corporea con impedenziometro. Al termine dell'incontro il Nutrizionista lascerà all'assistito una Dieta finalizzata a caratteristiche e obiettivi della persona.



## **OSTEOPATIA**

**- per un corpo più libero e funzionale -**

Pacchetto comprensivo di cinque sedute in cui un Osteopata aiuta la persona ad agire sulle disfunzioni biomeccaniche del corpo umano. Come risultato saranno percepiti meno dolori e il sistema muscolo/articolare sarà più sano.



## **AIUTO PSICOLOGICO**

**- una guida esperta ti aiuterà a ritrovare la strada giusta anche per i momenti più difficili -**

Comprende una seduta con lo Psicologo/Psicoterapeuta che ha come compito quello di aiutare la persona a superare ostacoli percepiti come molto difficili, il tutto finalizzato a un miglioramento della qualità della vita.



## SCHEDA DI ALLENAMENTO

- percorso di allenamento personalizzato su misura per te -

Comprende un appuntamento con durata variabile e luogo a discrezione del Trainer. Si provvederà alla stesura di un programma di allenamento su misura per la persona e funzionale ai suoi obiettivi.



## RS CARD

- tre specialisti a prezzo ridotto e un obiettivo: trovare il Professionista più giusto per te -

Pacchetto comprensivo di tre trattamenti complessivi della durata variabile con altrettanti specialisti scelti dal cliente fra una vasta gamma di professionisti: Posturologo, Personal Trainer, RS Coach, Massaggiatore, Nutrizionista, Osteopata, Psicoterapeuta.

