



Attività Ludico e Motoria

Area della **MediFit** dedicata, con peculiare attività Ludico Motoria, **alle persone anziane**; le quali, previa valutazione e iscrizione, in numero predefinito, possono frequentare il Centro tutti i giorni (da lunedì a venerdì) e, se di loro esigenza, intrattenersi tutta la mattina e/o pomeriggio.

Tutte le attività sono assistite, nei casi di limitazione nella deambulazione e/o autosufficienza.

Pertanto, utile riferimento per la famiglia.

Oltre alle **Attività Ginniche**, svolte in ambiente protetto, finalizzate al recupero e mantenimento delle funzioni motorie e dell'autonomia personale, le **Attività Ludiche** sono mirate a promuovere la **salute della persona anziana intesa come stato di completo benessere, non soltanto fisico ma anche psichico.**

Nel pieno rispetto della persona e delle sue esigenze, abitudini, problemi funzionali: collaboratori qualificati, con attività di gruppo o individuali, si adoperano al fine di stimolare e mantenere le capacità cognitive e relazionali favorendo la socializzazione ed evitare l'isolamento.



Area Ludica - Relax

Informazioni presso la segreteria

Orari: da lunedì a venerdì 9.00 - 12.00
15.00 - 19.00

sabato 9.00 - 12.30

Sito: www.centromedifit.it

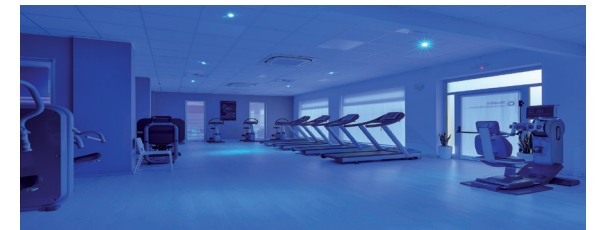


Locali climatizzati - Parcheggio privato

Palestra Attività Fisica per Tutti

Centro Ludico Motorio Terza Età

Medical Fitness - Attività Ludiche



Orari Centro Ludico Motorio

da Lunedì a Venerdì: 8.30 – 12.30
14.30 – 19.00



MediFit Centro Polifunzionale

Piazza Berlinguer, 20 - 17031 Albenga (SV)

Tel. 0182 541484 Mail: info@centromedifit.it

Cultura del Benessere
Nuovo concetto di Palestra
ad indirizzo Sportivo e Terapeutico

Particolarità del nostro Centro

Forti del nostro bagaglio di esperienza, prendiamo in carico il Cliente attivando a suo beneficio percorsi con una Attività Fisica personalizzata e mirata alle sue esigenze, diventando cardine fondamentale della sua salute, forma fisica e benessere psicologico.

Benefici dell'Esercizio Fisico

Evidenze scientifiche dimostrano che l'attività fisica è attualmente lo strumento più efficace per prevenire e contrastare malattie principali della società contemporanea (obesità, infarto, diabete, osteoporosi, dolori articolari e muscolari) e associate a un'alimentazione sbagliata, allo stress, all'invecchiamento progressivo della popolazione e alla sedentarietà.

Nonché, importante mezzo per migliorare e/o recuperare non solo la forma fisica, il peso corporeo, la forza muscolare, la gestione del dolore cronico, la performance cardiovascolare - respiratoria "in particolare dopo un evento acuto" ma anche i sintomi depressivi, la funzione cognitiva, la memoria e la qualità di vita.

Mission

È stata proprio la volontà di consentire a tutti di praticare **specifiche attività fisica in peculiare e protetto ambiente, assistiti da personale qualificato**, che ci ha indotto a creare con il nuovo **Centro MediFit** un vero e proprio settore di:

Attività Fisica - Ginnica e Motoria

con approccio integrato, seguendo le più conosciute linee guida; **dedicato in particolare alle persone che non frequentano o non trovano sufficiente riscontro e risposta alle proprie esigenze e/o aspettative nelle tradizionali palestre.**

Pertanto, il **Centro MediFit** si caratterizza non solo per il livello del comfort degli ambienti ma soprattutto per l'etica professionale, l'innovazione e la continua ricerca finalizzata alla **Cultura del Benessere** a favore dei propri Clienti.

Gli operatori del Centro (specializzati in Scienze Motorie e/o Fisioterapisti) gestiscono idonee e personalizzate attività integrate: **ginniche e fisico motorie a favore di una popolazione sia giovane che anziana a cui è stata prescritta e/o consigliata attività fisica per il raggiungimento del proprio obiettivo o che vogliano semplicemente migliorare e mantenere la loro condizione fisica.**

Attività Fisica Integrata

Le attività svolte nelle palestre, in piccoli gruppi con frequenza di 2 sedute settimanali di 60 o 90 minuti e adeguati alle personali esigenze (suddivisi in sessioni dedicate, agli adolescenti, adulti, anziani e alle diverse condizioni e discipline) sono strutturate da:

- **esercizi a corpo libero** respiratori e calistenici
- **attività con specifiche attrezzature** sia cardio che isotoniche
(treadmill - bike - recline - top - chest press
leg press - ercolina med e...altre).

L'esercizio fisico svolto con macchine e attrezzature all'avanguardia (TechnoGym) adattato alla frequenza cardiaca e capacità della persona, quindi con impegno fisico graduale, è costantemente monitorato sia da sistemi telemetrici che dall'operatore; pertanto realizzato in tutta sicurezza.

Particolare attenzione e specifiche attività, con dedicate attrezzature, sono riservate alle persone con disabilità e/o difficoltà motorie.

Non è trascurabile l'aspetto positivo che ne deriva dal partecipare ad attività di gruppo; perché ne incrementa non solo la socializzazione ma anche il confronto e l'abitudine a nuovi stili di vita.

