

# LA TUA PALESTRA DI SALUTE

*Prima di entrare  
al lavoro;  
in pausa pranzo;  
a fine giornata*

- Allenamento funzionale
- Attività Fisica Adattata
- Ginnastica Posturale
- Ginnastica correttiva
- Pilates
- Power Yoga
- Feldenkrais
- Attività in acqua
- Sauna
- Preparazione Atletica
- Personal Training
- Consulenze Nutrizionali
- Trattamenti Osteopatici
- Counselling e Coaching

MOVIMENTO. SALUTE. PREVENZIONE  
A un passo dal tuo ufficio



**Orari:**  
Lunedì 9 - 21  
Martedì 7 - 21  
Mercoledì 9 - 21  
Giovedì 7 - 21  
Venerdì 8 - 21  
Sabato su appuntamento



Corso Allamano 70/5  
10098 Rivoli (To)  
+39 011 42 74 121  
info@eygea.it

[eygea.it](http://eygea.it)

# EYGEA

Molto più di ciò che ti aspetti  
da una Palestra



## EYGEA CORPORATE STAR BENE IN AZIENDA



# BASTA

*Mal di scrivania,  
Jet leg da trasferta,  
Acciacchi da  
sollevamento carichi*



Spezza la routine quotidiana e fai il pieno di Salute in movimento.

Prenota il tuo check up posturale e nutrizionale ed inizia con noi il tuo percorso di ben-essere

## I PERCORSI DEL BENESSERE PER CHI LAVORA

### WORKOUT POSTURALE:

Riduce l'insorgenza di mal di schiena e dolori articolari e muscolari. Migliora la postura statica e dinamica e aiuta a prevenire disturbi e usura della colonna vertebrale

### FITNESS E TONIFICAZIONE

Un programma dinamico per contrastare gli effetti della sedentarietà e migliorare l'efficienza del movimento (carichi pesanti e sollecitazioni muscolo-scheletriche da attività lavorativa)

Il modo più naturale e sostenibile per prevenire lo stato infiammatorio cronico precursore di malattie cardiovascolari, diabete tipo 2 e depressione

### RIATLETIZZAZIONE E RECUPERO FUNZIONALE

Dopo contratture, traumi ed eventi avversi, tutta l'attività motoria per tornare in forma e in perfetta efficienza

*Un nuovo modo  
di stare bene  
prendendosi  
cura di sé*



## NO STRESS PIU' ENERGIA

Tutte le proposte per trattare e prevenire lo stress, rompere con la routine e ricaricarsi di nuova energia

