



PALAZZO FIUGGI

WELLNESS MEDICAL SPA



AGENDA HIKING

HIKING

	Arrivo	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6
7:00-7:30		Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione
7:30-12:00		Hiking Livello I	Hiking Livello II	Hiking livello II/III	Hiking	Hiking Livello I	Terme Romane Spa
12:00-12:30		Rehab Corner 30 min	Rehab Corner 30 min	Rehab Corner 30 min	livello II/III	Rehab Corner 30 min	Valutazione biomeccanica
13:00-14:00	Arrivo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo all'aperto	Pranzo	Saluti e partenze
	Visita Medica con ECG a Riposo e Valutazione Metabolismo Basale				Hiking		
	Presentazione Generale consegna dispositivi biometrici				Rehab Corner 30 min		
14:30-15:00				Aggiornamenti e Highlights			
15:00-15:30		Allenamento HPM Upper Body - 30 min		Allenamento HPM Upper Body- 30 min		Allenamento HPM Upper Body- 30 min	
15:30-16:30		Mobility 30 min	Body Stress Release 50 min	Mobility 30 min		Mobility 20 min	
16:30-17:00	Valutazione biomeccanica	Snack		Terapia caldo-freddo 20 min	Feet&Leg 30 min	Terapia caldo-freddo 20 min	
17:00-17:40	Test Aerobico	Hatha Yoga 45 min	Terme Romane SPA	Talasso 30 min	Sauna a infrarossi 30 min	Yoga Therapy	
18:00-18:30	Terme Romane SPA	Talasso 30 min		Terme Romane SPA	Terapia caldo-freddo 20 min	Terme Romane Spa	
18:30-19:10			Aufguss di Gruppo 40 min				
	Cena	Cena Staff Hiking	Cena	Cena	Cena	Cena	
	Presentazione attività					Refertazione	

ESERCIZI DI RECUPERO E TRATTAMENTI

REHAB CORNER

Recupero post camminata. Si svolge in un'area dedicata al progetto Hiking dove un tecnico spiega e segue le diverse attività di defaticamento da fare dopo uno sforzo fisico di tipo aerobico

MOBILITY

Una combinazione di esercizi di mobilità finalizzati al recupero dopo l'allenamento, per favorire il rilassamento, migliorare la flessibilità e ottimizzare i tempi di rigenerazione.

TERAPIA CALDO-FREDDO

Esposizione alternata ad acqua calda e fredda, con leggeri esercizi di mobilità articolare.

TALASSO

Galleggiamento e rilassamento muscolare in acqua, utilizzando un bagno di contrasto (vasca di reazione) per il rilassamento e il recupero.

AUFGUSS

I maestri della sauna trasformano il calore in danza, accompagnata da melodie suggestive e fragranze aromatiche che riempiono l'aria.

BODY STRESS RELEASE

Tecnica terapeutica non invasiva progettata per alleviare lo stress fisico accumulato nel corpo. Si concentra sulla rimozione di tensioni muscolari profonde che possono causare dolore, disagio e limitazioni nei movimenti, aiutando il corpo a ripristinare il proprio equilibrio naturale.

FEET & LEG

Un trattamento mirato al recupero degli arti inferiori, pensato per alleviare la fatica e favorire la circolazione dopo l'attività fisica.

HATA YOGA

Un insieme di posture fisiche eseguite a un ritmo lento, concentrandosi sulla respirazione e sull'allineamento posturale. Sviluppa la forza del core, elemento fondamentale per una buona postura.

YOGA THERAPY

Una lezione che unisce diverse sequenze di yoga, pensata per favorire il riequilibrio armonioso di mente e corpo.

