

Il fitness a Cento che fa bene alla mente e al corpo - OASI WELLNESS ASD

FITNESS: SALUTE E BENESSERE

Il fitness, ovvero la pratica costante di un'attività fisica, è fondamentale per mantenere in efficienza la salute a qualsiasi età. A ribadire questo concetto sono diverse fonti internazionali: l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), i CDC statunitensi nonché da numerose Università. [fonte <http://www.targatocn.it/2017/04/05/leggi-notizia/argomenti/economia-7/articolo/un-po-di-chiarezza-sul-fitness-ci-pensa-stile-libero-wellness-area.html>]

Oggi il fitness si pratica in gruppo tramite corsi della durata tipicamente di 1 ora che prevedono fasi ben precise (generalmente riscaldamento,



fase aerobica o cardiovascolare, defaticamento, tonificazione e stretching) al ritmo di musica che da energia e carica oppure tramite un allenamento specifico in sala pesi costituita da macchine isotoniche insieme alla zona cardio fitness (step, tapis roulant, ellittica ecc.)

All'Oasi Wellness a Cento, in Via Manin, 15 è possibile praticare entrambe le tipologie e quindi frequentare corsi quali Zumba fitness, Fit Boxe, Spinning, Pilates, Stretching Dinamico, GAG, Calisthenics, Power Pump e Walking ma anche allenarsi in un'ampia sala pesi dotata di attrezzature professionali di ogni tipo e adatte ad ogni esigenza. Il tutto sotto la costante supervisione di istruttori qualificati in grado di seguire ed

personale con i corsi di arti marziali (Karate, Jeet Kune Do, Kali Arnis, Wing Chun) ed al pugilato amatoriale.

Con il movimento si attivano molti meccanismi biologici che coinvolgono tutti gli organi e migliorano la loro funzionalità. Questo genera un enorme miglioramento per la qualità della vita. L'esercizio fisico può anche rallentare le patologie degenerative che, in molti casi, con l'andare degli anni si manifestano in modo evidente. [fonte <http://www.targatocn.it/2017/04/05/leggi-notizia/argomenti/economia-7/articolo/un-po-di-chiarezza-sul-fitness-ci-pensa-stile-libero-wellness-area.html>]



elaborare piani di allenamento personalizzati.

Sempre in ambito sportivo il movimento si unisce alla sicurezza

Oasi Wellness propone soluzione idonee per tutte le esigenze e si rivolge ad un pubblico di tutte le età.



**Studio Panacea
Podologia**
Dott.ssa Arianna Sandoni

Piazza della Partecipanza, 8
Pieve di Cento (BO)
sandoni.arianna@gmail.com
Tel. 3403249350

FARMACIA CANTELLI
Dr. Giangiacomo

ORARIO DI APERTURA:
dal Lunedì al Venerdì 8.30 - 19.30
Sabato 9.00 - 13.00

SERVIZI CUP, DENSITOMETRIA OSSEA,
AUTOANALISI DEL SANGUE,
ESAME DELLE VENE (VENOSCREEN), PODOLOGIA,
ESAME AUDIOMETRICO, MISURAZIONE PRESSIONE,
NOLEGGIO STAMPILLE, AEROSOL, REPARTO VETERINARIA,
PUERICULTURA, CONSULENTE COSMETICO,
PRODOTTI OMEOPATICI, REPARTO ALIMENTAZIONE BIO,
TRATTAMENTI VISO GRATUITI SU APPUNTAMENTO,
CONSULENZA DIETOLOGICA, CONSEGNE A DOMICILIO

Farmacia Cantelli Dr. Giangiacomo
Via Provenzali 6/f - Cento (FE) - Tel. 051 902031

OASI **wellness**
Via D. Manin, 15
44042 - CENTO (FE)
Tel. 051.904040
www.oasiwellness.it

**Palestra &
Corsi Fitness**

OASI WELLNESS - Associazione Sportiva Dilettantistica affiliata alla AICS - iscritta registro CONI

Sanitaria
Ortopedia
GUARESÌ

PLANTARI SU MISURA - TUTORI ORTOPEDICI
CALZE COMPRESSIVE

Via Donati, 30/B - 44042 Cento (FE)
Vicino alla Chiesa di San Rocco
Tel. 051 0890195 • info@sanortoguaresì.it

PARAFARMACIA
Dott.ssa Isabella Alberghini

- FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE
- FARMACI SENZA OBBLIGO DI RICETTA
- OMEOPATIA • COSMESI • FITOTERAPIA
- ELETTROMEDICALI • ARTICOLI SANITARI
- PRODOTTI PER L'INFANZIA
- MISURAZIONE DELLA PRESSIONE
- PRENOTAZIONI CUP

Via Provinciale Bologna, 1/C1 - Pieve di Cento
Tel. 051 0340403 Fax 051 0340404
parafarmacia.ialberghini@gmail.com

**Studio
Dentistico**

Dott. Paolo Zaccarelli

Via Prov.le Bologna, 1
Pieve di Cento (BO)
Tel. 051 975133



FANTASILANDIA
articoli promozionali

fantasilandia.it



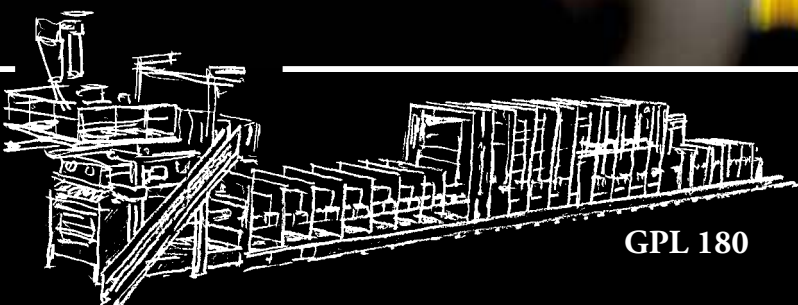
fantasilandia.it



Tel: 051/686.11.26 | info@fantasilandia.it

LA VOSTRA PASTA AL CENTRO DI TUTTO

I risultati industriali confermano il valore della nostra ricerca: la tecnologia della GPL 180 rispetta e supera ogni standard qualitativo. Ancora una volta un'innovazione straordinaria per il settore.



GPL 180

www.fava.it

FAVA
impianti per pastifici