

WBS È PER TUTTI!

1. Togliere il mal di schiena
2. Allungamento muscolare
3. Riequilibrio Posturale
4. Tonificazione, appiattimento dell'addome
5. Dimagrimento
6. Ritenzione idrica
7. Potenziamento respiratorio
8. Ansia
9. Gestione della fame
10. Coadiuvante nella cura della Stipsi



WELLBACK SYSTEM listino

nome	validità	lezioni	euro
PROVA	1 SETTIMANA	1	0,00
1 LEZIONE	1 SETTIMANA	1	20,00
5 LEZIONI	2 MESI	5	75,00
10 LEZIONI	5 MESI	10	100,00

CORSI WBS Fit

Entra nella WBS Philosophy: attraverso il riequilibrio funzionale della postura per poter vivere tutte le attività in scioltezza e sicurezza!!

WBS ANTALGICO

Il corso ha l'obiettivo di liberare dal dolore causato dalle retrazioni muscolari e da posture errate. Tutta la muscolatura sarà rilassata e allungata con posizioni decompensate e la postura corretta verrà stabilizzata per poter vivere l'attività sportiva e quotidiana in totale sicurezza.

WBS POSTURAL FIT

Dalla posizione decompensata andiamo a fare esercizi che tonificano tutto il core in modo da stabilizzare la postura corretta e da modellare il corpo. Con una serie di allungamenti eseguiti dalla posizione decompensata.

PERSONAL TRAINING sulla WBS

WBS PILATES

Le fondamenta del metodo Pilates con la versatilità della panca Well Back System per combinare attività funzionale e metabolica.

B)SIDE
SPORTING CLUB

info@bsidesporting.it
www.bsidesporting.it

Via Piemonte, 36 50145 - Firenze Nord - Zona Via Pistoiese - INFO 055 3424725

B)Side s.s.d.r.l. via Piemonte, 36 - 50145 Firenze Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata Nr. Iscrizione REA presso CC.I.AA. 615635 - C.F. e PIVA 06283190483

B)SIDE
SPORTING CLUB

presenta

WBS
WELLBACK SYSTEM



il metodo fitness
**CHE TOGLIE IL
MAL DI SCHIENA**
e tonifica il corpo!

PIACEVOLE

PERCHÉ SCIoglie LE
TENSIONI MUSCOLARI

In pochi minuti il mal di schiena
scompare, donando una sensazione
di grande benessere a tutto il corpo

RILASSANTE

PERCHÉ DECOMPRIE
LA COLONNA VERTEBRALE

Il rilassamento della muscolatura e
l'eliminazione delle
retrazioni consentono di scaricare
le compressioni vertebrali

FUNZIONALE

PERCHÉ STABILIZZA
LA POSTURA CORRETTA

Inoltre grazie alla Power Station
e agli elastici WBS Fit permette
di tonificare tutti i muscoli con
la schiena in protezione

Il nuovo metodo WBS Fit...



Elimina le
tensioni muscolari



Stabilizza la
postura



Tonifica e
modella



IL DOLORE SCOMPARE
IN POCHI MINUTI

TI SENTI PIACEVOLMENTE
ALLUNGATO

TONIFICA IL CORPO DA
UNA POSIZIONE COMODA