



Para cualquier duda o consulta en relación a nuestro programa de actividades, puede solicitar de manera **gratuita** una de nuestras **asesorías**:

ASESORÍA DEPORTIVA



Un licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte le asesorará sobre el programa de ejercicio físico más adecuado a su estado de salud, profesión, antecedentes deportivos, disponibilidad horaria, intereses y motivaciones.

**Cita previa: Telf: 968909555 /
Recepción del centro**

ASESORÍA TERAPÉUTICA



En función de su diagnóstico y su prescripción médica, un fisioterapeuta le informará de manera detallada sobre la oferta y características de nuestros servicios y actividades. Le orientará en la elección de las que más se ajusten a sus necesidades.

**Cita previa: Telf: 902539753 /
Recepción del centro /
www.inacua.com**

CENTRO DE FISIOTERAPIA INACUA

Tiene también a su disposición nuestro Centro de Fisioterapia, con un excelente equipo técnico y humano, y con una amplia experiencia. Por ello nuestras sesiones de tratamiento se caracterizan principalmente por:

- + La personalización de los tratamientos y dedicación exclusiva de su fisioterapeuta durante la sesión.
- + Todos los servicios de nuestra clínica incluyen de manera gratuita el acceso a piscina, baño turco, sauna y jacuzzi.
- + El empleo principal de terapia manual, como son masajes de todo tipo, técnicas de osteopatía, drenajes linfáticos, movilizaciones articulares, técnicas descontracturantes, estiramiento muscular, etc.

LOGO

LOGO

LOGO



INACUA SALUD



INACUA SALUD es un proyecto que nace para satisfacer la demanda de nuestros usuarios en los últimos años. Nuestro objetivo es claro, que la mejora de su Salud se convierta en algo real y alcanzable. Para ello le ofrecemos la mejor combinación posible de recursos: Asesoría técnica inicial, valoración, planificación, seguimiento y un excelente equipo de profesionales competentes en educación física, deporte y fisioterapia. Todo ello se materializa en nuestra amplia oferta de actividades y servicios.



Entrenamiento individualizado



Pérdida de peso, preparación de oposiciones e hipertrofia muscular. Entrenamiento planificado con el seguimiento y ayuda de un entrenador personal y toda la oferta deportiva del centro disponible para alcanzar sus objetivos.



Recuperación funcional



En función de su diagnóstico y prescripción médica, un licenciado en CAFD diseñará un programa de ejercicio físico adaptado a su capacidad funcional y estado de salud. (Hipertensión, dolor de espalda, diabetes, osteoporosis, etc.)



Entrenamiento de la espalda



Programa dirigido a la educación postural. Une el entrenamiento de la fuerza, flexibilidad, higiene postural y respiración. Todo ello con el objetivo de prevenir y tratar los dolores de espalda.



Pilates suelo



Programa dinámico de educación postural, une el entrenamiento físico con el control mental, la respiración y la relajación. Con el objetivo de mejorar el equilibrio corporal y disminuir los factores de riesgo del dolor de espalda.



Natación terapéutica



Actividad impartida por fisioterapeutas y dirigida a aquellas personas que por su situación necesiten beneficiarse de las inmensas posibilidades rehabilitadoras del medio acuático.



Escuela de espalda



Combina los beneficios del trabajo en sala y la actividad acuática, permitiendo alcanzar mejores resultados en el tratamiento y la prevención de las desalineaciones en la columna vertebral como escoliosis, cifosis, etc.



Actividad acuática para embarazadas



Actividad adaptada a la situación fisiológica propia del embarazo, tiene como objetivos: mejorar la circulación sanguínea, disminuir las sobrecargas musculares, fortalecer el suelo pélvico y mejorar la condición física en general.



Act. terapéutica individualizada



Actividad tutorizada por un fisioterapeuta. Se combina el trabajo en agua y en seco con la realización de un programa de ejercicios totalmente personalizado. Se realiza un seguimiento más cercano e individual tanto de la práctica como de la evolución del usuario.



Pilates Salud



Dirigido a personas interesadas en el Pilates con dolencias como: dolor de espalda, hernia de disco, protrusión discal, lumbalgia, problemas cervicales, etc... que necesiten un mayor control de la actividad. Impartida por fisioterapeutas instructores de Pilates.



Recuperación funcional + natación terapéutica



Programa mixto para obtener los beneficios de ambas actividades, se realiza combinando dos sesiones semanales de una actividad más una sesión semanal de la otra.

Acuática

Mixta

Sala

Individual

Colectiva

Flexible

Puntual

Franja edad

Edad mínima