

*L'eccessivo valore
che diamo ai minuti,
la fretta
che sta alla base
del nostro vivere,
è senza dubbio
il peggior nemico
del piacere.*

HERMANN HESSE

Club



SPA



Termario

Turbo Met

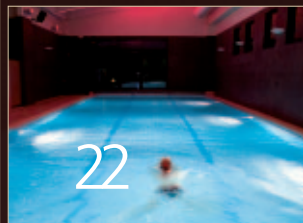


Sala Attrezzi



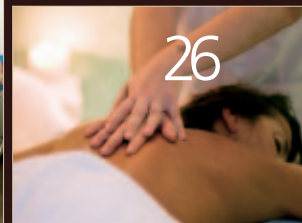
Natural Park

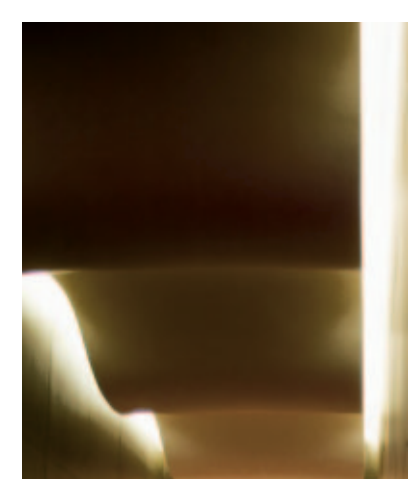
Piscina



Fisioterapia

Centro Estetico





armonia



comfort



CLUB



design

Il **Wellness Club LIFE PLANET** si estende su una superficie di 10.000 mq. con un anello da jogging in erba sintetica lungo 300 metri, una vasta area attrezzi e tre sale in cui frequentare 100 ore di corsi settimanali.

Sono presenti una **SALA ATTREZZI** di 500 mq. e tre sale a **CORPO LIBERO** per un totale di ulteriori 600 mq.

La **PISCINA** lunga 20 metri, larga 8 e profonda 130 cm. garantisce una temperatura uniforme di 28 gradi dell'ambiente con riscaldamento dell'acqua a 30 gradi. Il Club dispone di una **SPA** affacciata su un verde giardino con quattro distinte vasche rilassanti e terapeutiche e un percorso Kneipp con temperatura a 16 e 36 gradi centigradi.

Il **TERMARIUM** propone un percorso rilassante costituito da Idromassaggio, Sauna, Bagno Turco, Calidarium, Docce Aromatizzate ed Area Relax.

Il **NATURL PARK** è un'area outdoor di 4.000 metri, formata da percorsi fitness naturali e costruiti in legno.

Il **CENTRO ESTETICO** è specializzato in trattamenti di dimagrimento, tonificanti e rilassanti.

Il **CENTRO FISIOTERAPICO** dove viene svolta ogni tipo di terapia è dotato di macchine all'avanguardia e di una professionalità di assoluto valore.

Il **BAR** è in grado di offrire un servizio personalizzato in relazione alla dieta seguita dal cliente. Inoltre, è possibile scegliere tra tisane, spremute, frullati e tanti piatti gustosi e naturali.



La SPA è costituita da quattro vasche:

Nella prima, troverete botti idromassaggianti per la schiena e le gambe, lettini con massaggio aria-acqua, ideali per una drenaggio completo.

Nella seconda, si trova un percorso Kneipp, caratterizzato da passaggi in acqua calda e fredda che vi stimoleranno la circolazione sanguigna in modo efficace.

Nella terza, potrete sedervi comodamente e godere di specifici idromassaggi rivolti ai lati della schiena ed a polpacci ed inoltre godrete di benefici massaggi plantari.

Nella quarta, troverete getti a collo d'oca per rilassare in modo eccellente cervicale e schiena ed inoltre potrete essere accarezzati dalla delicata cascata oppure lasciarvi trasportare dal potente geyser, che vi avvolgerà con i suoi flutti.

STIMOLI SUL CORPO CON L'IDROTERAPIA

L'idroterapia prevede la fuoriuscita di acqua miscelata con aria compressa, creando, in questo modo, bollicine che colpiscono il corpo, comprimendo e decomprimendo alternativamente i tessuti, stimolando la circolazione sanguigna, quella linfatica e la diuresi, tonificando la pelle ed effettuando contemporaneamente un massaggio connettivale.

Combatte ogni tipo di tensione, cura il defaticamento muscolare e ogni altro tipo di infiammazione, aumenta il metabolismo basale e rinforza le difese immunitarie. Molto importanti sono anche i benefici dovuti alla dilatazione dei pori della pelle che ne favoriscono una pulizia a fondo.

PERCORSO KNEIPP

L'acqua fredda a 16 gradi riduce le infiammazioni e le congestioni restringendo i vasi sanguigni.

L'acqua calda a 36 gradi riduce tensione muscolare, aumenta la sudorazione, dilata i vasi sanguigni velocizzando la circolazione.

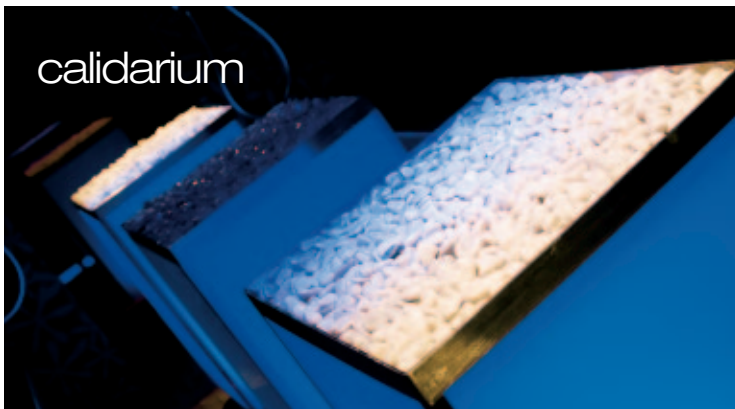
Il percorso Kneipp è utilizzato per:

tonificare i tessuti
migliorare la circolazione sanguigna
migliorare l'inestetismo della cellulite.

È di fondamentale importanza prima di passare da una vasca all'altra eseguire almeno 3 passaggi nel percorso Kneipp, avendo l'accortezza di terminare il percorso stesso fuoriuscendo dalla vasca fredda.



calidarium



idromassaggio



sauna

IL TERMARIO rappresenta un'oasi di relax dove ognuno potrà trovare e soddisfare la propria idea di Benessere, nel suo significato più profondo.

IL PERCORSO DEL TUO BENESSERE

IL CALIDARIUM con la Talasso - Terapia ai sali del Mar Morto è chiamato anche "**BAGNO ROMANO**" e appartiene alla stessa antichissima tradizione dei bagni purificatori; consiste nella permanenza in un ambiente caldo umido, dove l'umidità raggiunge l'80 - 90% e la temperatura è di circa 45 - 50 °C.

La permanenza va alternata a docce di acqua fredda posta all'interno della cabina che stimola ed ossigena i nostri tessuti.

Consigliato contro dolori reumatici articolari, tensioni muscolari inoltre è molto utile per le infiammazioni delle vie respiratorie.

Questo effetto è combinato con le essenze allo iodio e all'acqua salata particolarmente ricchi di sali minerali.

SAUNA FINLANDESE

Gli effetti benefici della Sauna sono dovuti al caldo secco (90° - 95° circa) e alla umidità molto bassa (20% - 30%).

La caratteristica principale della sauna è di innescare un'abbondante sudorazione, provocando l'espulsione di acidi e tossine attraverso la dilatazione dei pori.

La pratica regolare della sauna consente all'organismo di rigenerarsi e tonificarsi, migliora la circolazione sanguigna, disintossica, riduce l'ansia e scarica la tensione nervosa.

La forte irrorazione sanguigna e lo stimolo al ricambio favoriscono la depurazione dell'organismo e della pelle che rinnovandosi si purifica, apparendo liscia, elastica e attiva.

Inoltre una regolare frequenza rende raro il presentarsi di raffreddori, sinusiti e influenze.

La Sauna è anche un ottimo regolatore della pressione sanguigna per l'ipertensione.

BAGNO TURCO CON AROMA - CROMO - TERAPIA

Il Bagno Turco, noto anche come Hammam o Bagno di Vapore, grazie alle sue proprietà tonificanti e rilassanti, costituisce un'ottima terapia per combattere la tensione e lo stress quotidiani.

È inoltre un piacevole strumento per migliorare il proprio equilibrio psicofisico nonché l'aspetto estetico, grazie all'azione combinata di calore e vapore che coadiuva la circolazione sanguigna e linfatica, sciogliendo le tossine e favorendone l'eliminazione attraverso la sudorazione. Combatte, inoltre, attivamente le infezioni del tratto respiratorio e bronco polmonare.

IDROMASSAGGIO CON CROMOTERAPIA per completare il tuo relax.

**DOCCE
PER L'AROMA - CROMO - TERAPIA**
pioggia tropicale aromatizzata ai frutti esotici e nebbia fredda con aromi vari e luci che cambiano colore.



**VASCA IMMERSIONE
PER LA REAZIONE FREDDA**

è determinante per la reazione caldo-freddo e necessaria per completare ogni tipo di percorso termale.

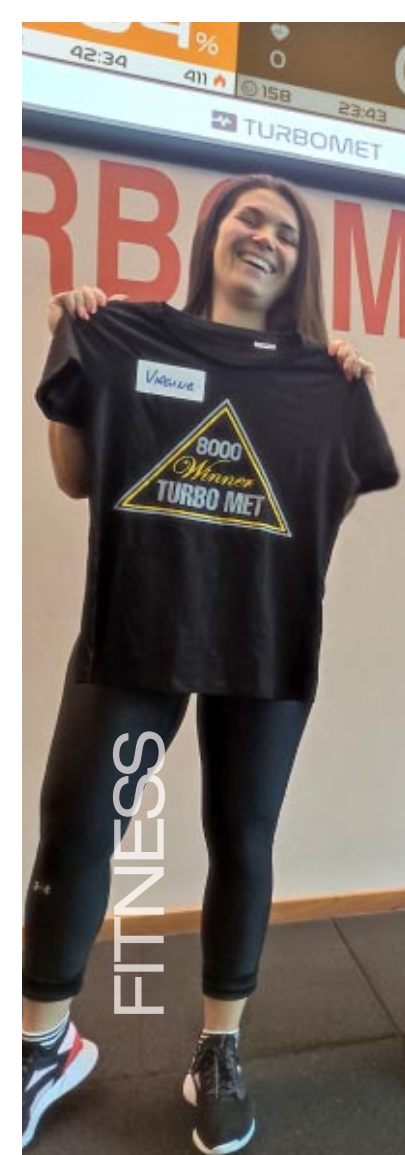
SALA RELAX

con tisaneria, poltrone rilassanti, musico – terapia.

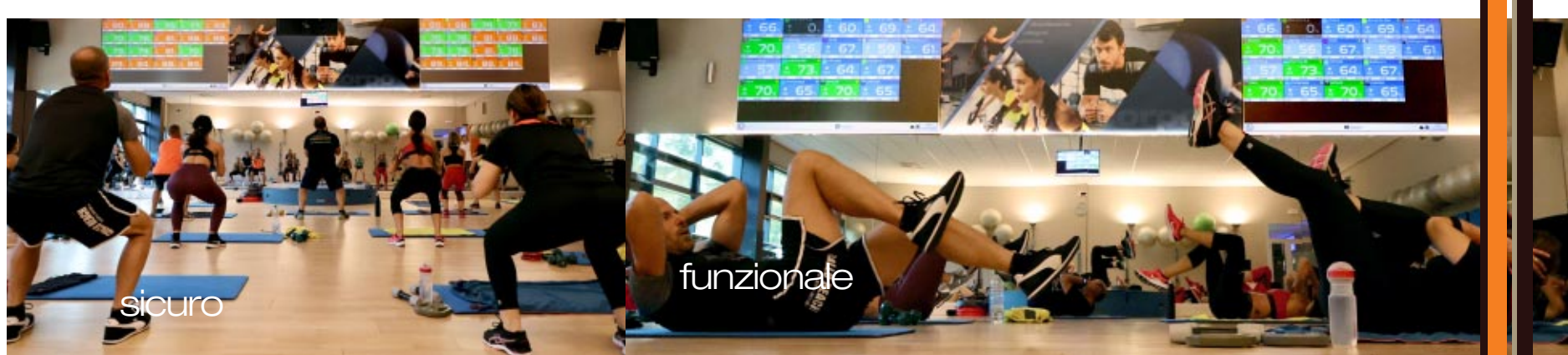
REGOLE DEL TERMARIUM

- 1) *Obbligo di calzare le ciabatte e indossare il costume*
- 2) *All'interno della sauna avere l'asciugamano sopra la seduta e stare in silenzio*
- 3) *Prima di entrare nell'idromassaggio fare sempre la doccia*
- 4) *Prima di immergersi nel pozzo di reazione fare sempre la doccia (ogni volta)*
- 5) *Nella sala relax non si parla e non si usa il cellulare*
- 6) *Nella sala relax si entra in accappatoio oppure avvolti da teli per non bagnare dappertutto.*
- 7) *Non è consentito dentro al thermarium lavarsi con detergenti, farsi la barba o il peeling.*

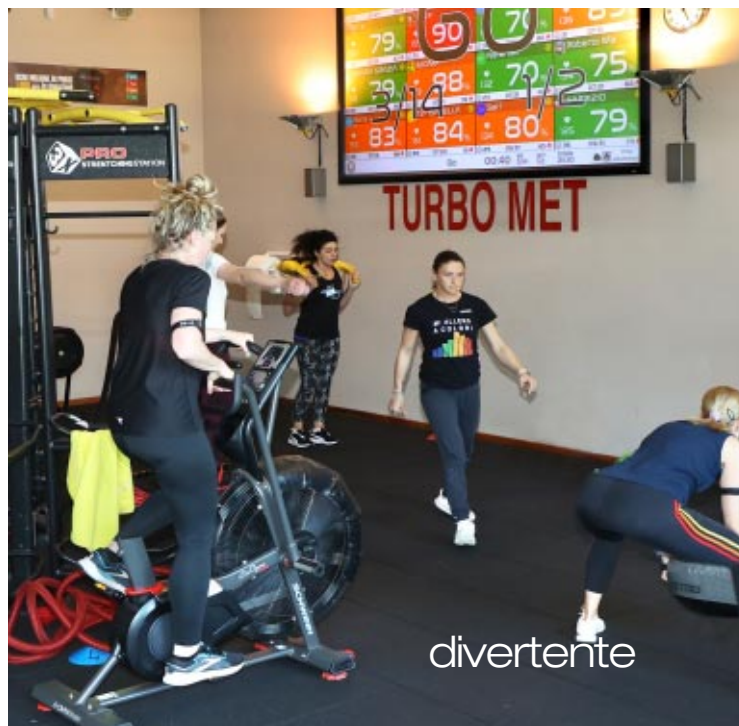




FITNESS



sicuro



divertente

funzionale

TURBO MET è il nuovo sistema di allenamento facile, divertente, veloce e alla portata di tutti.

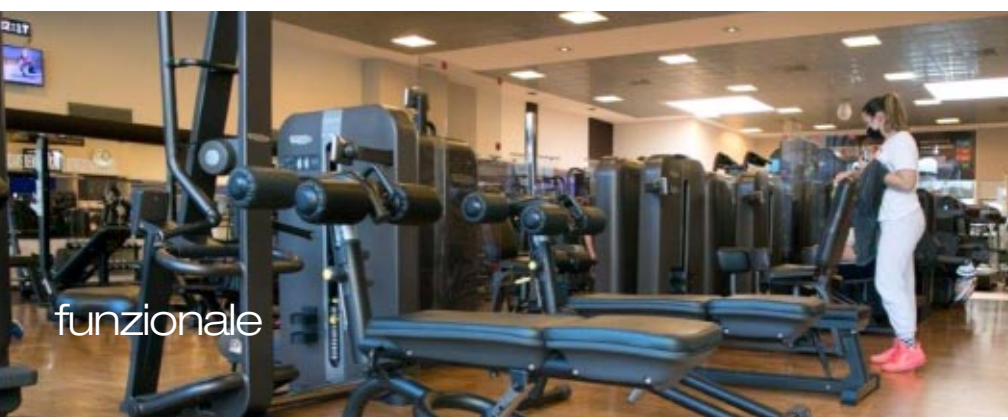
È un allenamento che cambia il tuo metabolismo in 30 minuti di lavoro, attraverso circuiti con 45 secondi di training e 10 secondi di recupero; il tutto coadiuvato dalla **telemetria cardiaca** un metodo scientifico che permette di misurare l'**intensità perfetta** per ogni singolo frequentante.

Monitorare la frequenza cardiaca durante l'allenamento permette, attraverso la telemetria, di farsi guidare dall'istruttore al progressivo aumento della **intensità di allenamento** funzionale per raggiungere più velocemente i propri **obiettivi**, tenendo conto dello stato di allenamento, dell'età, del peso, dell'altezza e del sesso.

Ci alleniamo a colori anche nelle sale corsi.

Tramite il monitoraggio manteniamo la soglia cardiaca - metabolica ottimale, così da bruciare più calorie fino a 72 ore dopo il termine dell'allenamento.

La telemetria cardiaca proietta in tempo reale sullo schermo gigante il colore perfetto al quale allenarti, **ottenendo così risultati certi.**



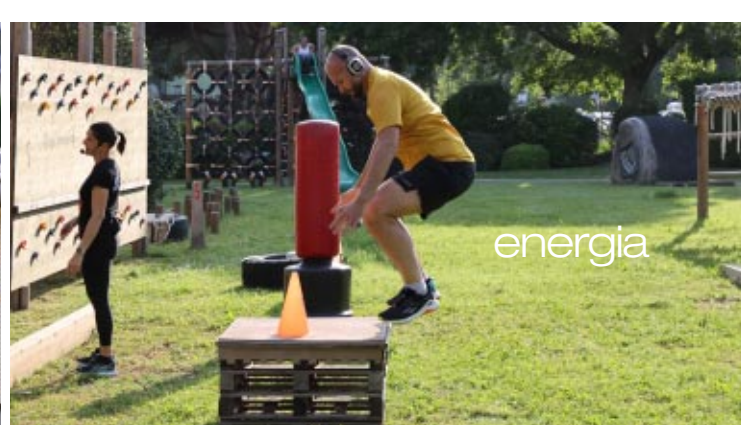
funzionale



divertente

L'allenamento a colori è anche in sala attrezzi, con un tutor che seguirà i tuoi risultati per un obiettivo garantito. La sala fitness del Life Planet offre la possibilità ai propri iscritti di avere una guida personalizzata compresa nell'abbonamento, in modo di poter utilizzare al meglio le **100 postazioni allenanti fornite da Technogym**. Il vero vanto del Life Planet è la creazione dello **Start Up**, un incontro che si tiene quotidianamente in un ambiente dedicato, dove un istruttore si prende cura dell'iscritto guidandolo come un vero e proprio tutor. Attraverso i diversi step di lavoro sarete guidati progressivamente dal vostro tutor al raggiungimento dei vostri obiettivi, in modo semplice, divertente e scoprire quanto sia semplice raggiun-

gere un traguardo personale. Con l'allenamento a colori il tutor, attraverso la **telemetria cardiaca**, potrà guidarvi nel modo più rapido e scientifico nel raggiungimento dei vostri risultati.



È un'area di 4.000 metri quadrati costituita da una piattaforma dove svolgere i corsi a Corpo Libero, 5 strutture di grandi dimensioni costruite in legno per sviluppare ogni tipologia di allenamento.

La Piattaforma della forza, formata da anelle, scala orizzontale, trx, tutto per l'allenamento in sospensione.

Migliora l'equilibrio, la destrezza, la coordinazione, la consapevolezza del proprio corpo nello spazio.

Parete della destrezza, una parete orizzontale in legno da scalare in totale sicurezza perchè posizionata a 50 centimetri dalla superficie del terreno.

Piramide dell'energia, utilizzando corde, o appigli si cammina, si gioca, ci si arrampica sulla rete, migliorando la destrezza, la forza e la resistenza.

Castello della flessibilità, si sfiora il terreno, oppure ci si muove in altezza, migliorando la flessibilità, la mobilità e l'equilibrio, in una nuova dimensione di movimento.

Salto della felicità, conquistando le balle di paglia liberi in te la gioia di tornare bambino.



LIFE
PLANET



La piscina del Life Planet, lunga 20 metri, è dotata di un impianto di riscaldamento che garantisce una temperatura uniforme a 28 gradi dell'ambiente e di **30 gradi dell'acqua** con un sistema di ultima generazione per igienizzare e filtrare l'acqua. L'agente disinfettante scelto dalla nostra struttura è l'ipoclorito di calcio che rispetto al cloro, più comunemente utilizzato, risulta privo del "classico" odore e meno invasivo per gli occhi e le mucose del corpo umano.

L'impianto con **luci colorate** accompagna le varie fasi dell'allenamento in acqua attraverso cambi cromatici e di intensità di colore (**chromoterapia**).

Con il continuo inserimento di nuovi attrezzi assicuriamo sempre più efficacia, comfort e varietà alle vostre **lezioni di Acquagym**, che ancor più che mai cerche-

remo di arricchire con la giusta dose di divertimento attraverso esercizi sotto forma di gioco. Ricordiamo in una veloce carrellata di quali e quanti attrezzi potrete usufruire in piscina: cinture per il galleggiamento, tondo ludo, cavigliere, elastici, step, bilancieri, manubri, guantoni per la kick boxing, smile hand, tavolette e polsiere... ben **11 attrezzi** che combinati tra loro **metteranno in moto il vostro corpo a 360°**.

Tutte le lezioni vengono svolte con la formula dell'allenamento a Colori.

eleganza

innovazione

sicurezza

Il **centro fisioterapico** del Life Planet si distingue per professionalità e per capacità di risolvere in modo ottimale le vostre problematiche fisiche.

Anche grazie al supporto di collaboratori esperti e disponibili e di un'equipe composta da **professionisti del settore** potrete così curare le vostre problematiche muscolari e articolari legate alla spalla, al ginocchio, alla schiena, o ogni altro tipo di infortunio che vi sia capitato.

Un ambiente nel quale tutto è gestito in modo da coniugare **razionalità a funzionalità** e dove troverete attrezzature fisioterapiche di ultima generazione per poter gestire al meglio ogni vostra esigenza, come l'Isocinetica, una macchina per aumentare il potenziamento muscolare degli arti inferiori, la Pedana Stabilometrica con funzione di valutare e monitorare

i cambiamenti e le variazioni del sistema propriocettivo, la Diater 2, l'evoluzione della vecchia Tecar terapia, Laser ad alta potenza per risolvere problemi acuti a livello muscolare e la nuovissima Inter X, con ottimo effetto antalgico.

Una fisioterapia di riferimento quindi, che potrà contare anche sull'utilizzo delle altre **strutture del Life Planet**, come piscina, sala attrezzi, sale corsi, sinergie indispensabili un percorso riabilitativo di grande efficacia..



estetica



risultati



efficacia

Beauty & Wellness è il centro estetico specializzato in dimagrimento e rimodellamento che si sviluppa a 360° sulla tua persona per il raggiungimento dei tuoi obiettivi. **Uno spazio esclusivo** di rigenerazione e tranquillità nella tua città, per ritrovare l'equilibrio di corpo e mente attraverso il tuo **rituale di Beauty Synergy**. Ogni dettaglio è sviluppato in ogni suo piccolo particolare a partire dalla prima consulenza iniziale, un'analisi approfondita per capire l'origine degli inestetismi e individuare i punti di miglioramento. Le nostre **Beauty Specialist** analizzeranno lo stato della tua pelle e del corpo, per creare un percorso su misura per te che ti faccia raggiungere i tuoi obiettivi di bellezza mantenendo i risultati a lungo nel tempo. I nostri trattamenti sono la massima espressione di una filosofia volta a tenere sempre in considerazione tutte le parti del corpo a 360°. Una sinergia di manualità, prodotti selezionati ad hoc e tecnologie di ultima

generazione sviluppata su un percorso personalizzato che si pone come obiettivo il modellamento del vostro corpo, drenaggio dei liquidi e l'eliminazione della cellulite, contrastando le adiposità e tonificando il vostro corpo.

Un **piano di mantenimento** a casa che oltre a mantenerti in forma è anche una vera e proprio rituale di benessere. Protocolli veloci studiati dalle nostre Beauty Specialist per evitare lo svuotamento dei tessuti e l'effetto pelle cadente tipico del dimagrimento. Tutto il cibo di cui ci nutriamo lascia una traccia indelebile sul nostro viso e sul nostro corpo, proprio per questo nei percorsi Beauty & Wellness includiamo un piano che ti svela tutti i **segreti dell'alimentazione**.

I **cosmetici Beauty & Wellness**, infine, sono stati sviluppati e studiati dai nostri laboratori pensati e creati per seguire e adattarsi ad ogni fase del metodo di dimagrimento e rimodellamento.



SEDE OPERATIVA E AMMINISTRATIVA
via Canalazzo, 67
48123 Ravenna (RA) . Italia
tel +39.0544.463443
info@sportcitypalestra.it
www.sportcitypalestra.it

Project and Design **QUADRASTUDIO**
Art Director **Christian Buratti**
Photographer **Federico Bazzi**
 Pietro Zini

Print **Arbe Grafiche**
 Ottobre 2023

LIFE PLANET s.r.l. si riserva il diritto di modificare la gamma dei servizi presenti in questo catalogo senza preavviso alcuno. Tutti i contenuti sono di esclusiva proprietà di LIFE PLANET s.r.l.. I diritti dell'opera sono riservati e ne è fatto assoluto divieto di qualsiasi riproduzione totale o parziale.