

CARTA DE SERVICIOS Y PRODUCTOS INSTITUTO DE EJERCICIO Y SALUD

SERVICIOS DE INSTITUTO DE EJERCICIO Y SALUD CORPORE SANUM (CENTRO CORPORE SANUM)

Desarrollados en nuestras instalaciones, equipadas de maquinaria de última tecnología en el campo de la medicina, la estética y la investigación, siendo sinónimo de vanguardia en tecnología médica aplicada a la mejora de la calidad de vida de las personas exigentes y preocupadas por la mejora de su salud.

TRATAMIENTOS CORPORALES DE BELLEZA Y FISIO-ESTÉTICA.

Tratamientos:

- Anticelulítico
- Reafirmación
- Lifting facial
- Anti-envejecimiento/lifting facial
- Relajación
- Tratamiento antiestrés
- Antidolor
- Mesoterapia

TRATAMIENTOS MÉDICOS.

Consultoría médica:

- Nutrición y Dietética.
- Medicina general.
- Reumatología.
- Traumatología.
- Medicina Naturista.
- Neurología.
- Medicina Deportiva.
- Psicología.
- Cardiología.
- Dermatología.
- Cirugía.

TRATAMIENTO DE FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN.

Dirigido a clientes exigentes con:

1. Patologías del aparato locomotor: procesos traumáticos, problemas producidos por intervenciones quirúrgicas, atrofia muscular, tendinitis, ciáticas, fibromialgia y fatiga crónica, artritis, espondilitis, artrosis, osteoporosis.
2. Problemas de actitud postural: escoliosis, trastorno funcional del raquis, dolor crónico benigno de espalda y cuello.
3. Patología neurológica: déficits motores, parálisis/paresias, trastornos de coordinación y equilibrio, alteraciones de la marcha, trastornos sensitivos, rehabilitación post-ictus.
4. Patología respiratoria: insuficiencia respiratoria, reeducación dinámica ventilatoria.

e-mail: info@corporesanum.com
web: www.corporesanum.com

T. 657 852 884
C/ La Vega, nº41-3º C
Almería - 04007
C.I.F: B 04615100

5. Patología cardiovascular: insuficiencia cardiaca, cardiopatía isquémica,
6. Rehabilitación cardiaca.
7. Patologías metabólicas: control de peso, orientación nutricional.
8. Continuación de rehabilitación hospitalaria.
9. Lesiones deportivas: traumatismos, roturas fibrilares, contracturas.

TERAPIAS MANUALES

- TERAPIA MIOFASCIAL
- TERAPIA CRANEOSACRAL (TCS)
- OSTEOPATÍA
- RPG

(Sesiones de 1 hora)

- MASOTERAPIA Y DRENAJE LINFÁTICO:

(Sesiones de 30 minutos y 1 hora)

- *Tratamiento de contracturas y rigidez muscular: relajación, control del dolor, tonificación.*
- *Cicatricial.*
- *Esguinces y distensiones.*
- *Problemas de circulación.*
- *Procesos crónicos dolorosos de columna vertebral.*
- *Masaje pre y post competición.*
- *Masaje anti estrés y terapéutico.*
- *Drenaje linfático.*
- *Masaje relajante.*

ELECTROTERAPIA

- ULTRASONIDO
- LÁSER BAJA FRECUENCIA
- TENS
- ENS
- CORRIENTES ANALGÉSICAS, ANTIINFLAMATORIAS, ANTIEDEMA, ESTIMULANTES, RELAJANTES, DRENANTES...
- INFRARROJO

CINESITERAPIA (Terapia a través del movimiento)

(Sesiones de 20-40 minutos)

- Reeducción de la marcha.
- Ejercicios de movilización.
- Potenciación de grupos musculares.
 - DH
- Estiramientos mioconjuntivos.
- Propiocepción y equilibrio.
- RPG (sesiones de 1 hora).
- Fisioterapia respiratoria.

SERVICIOS DE EJERCICIO Y ENTRENAMIENTO

1. Tratamiento deportivo y entrenamiento personalizado. Entrenador personal, prescripción del entrenamiento, seguimiento, asesoramiento y evaluación del programa.
 - Adelgazamiento
 - Dolores de espalda
 - Mejora del estado de salud
 - Readaptación a la vida cotidiana después de una lesión.
2. Pilates (grupos de máximo 5 personas).
3. Escuelas de desarrollo de la condición física y salud (grupo de máximo 10 personas).
 - Espalda.
 - Fibromialgia.
 - Artritis y Espondilitis.
 - Osteoporosis.
 - Artrosis.
 - Obesidad. Control de peso.
 - Memoria.
 - Reducción de estrés.
4. Sesiones dirigidas y actividades colectivas:
 - Gerontogimnasia
 - Ejercicios físicos en el embarazo
 - Mantenimiento
 - Baile (Estilos)
 - Baile cognitivo
 - Yoga
 - Taichí

5. Preparación física oposiciones (Bomberos, Policía Nacional, Policía Local, INEF, Guarda Forestal, etc.)
6. Entrenamiento específico para colectivos profesionales: Guardias Civiles, Bomberos, Policías Locales y Nacionales, Guarda Forestales.

PROGRAMAS EXTERNOS AL CENTRO CORPORE SANUM

SERVICIOS CORPORE EMPRESAS

PRODUCTO: implantación, seguimiento y desarrollo de programas integrados dentro de las labores básicas, orientados a los trabajadores de cualquier empresa con el fin de mejorar su salud, seguridad, rendimiento y satisfacción auto-personal.

- **Unidad de espalda – Método COVER (UAL)**
- **Unidad de cardio-salud**
- **Unidad músculo esqueléticas**
- **Unidad psico-salud**
- **Unidad personal training**

DIRIGIDO a empresas de todos los sectores con recursos humanos y prevención de riesgos laborales, cuyo personal sufra de dolores de espalda, estrés, ansiedad, dolor generalizado.

CARACTERÍSTICAS: de la investigación desarrollada en diferentes entidades se deriva que se han conseguido los objetivos previstos, mejorando el estado de salud de los sujetos y la percepción de calidad de vida y calidad laboral.

Obtendrá mejoras en la salud y condición física de los empleados, gratificándoles con lo que realmente necesitan: nuestra escuela de espalda COVER.

PRODUCTO: MÉTODO COVER.

DIRIGIDO a empresas de todos los sectores con un mínimo de 10 trabajadores que sufran dolores de espalda, estrés, ansiedad, dolor generalizado.

CARACTERÍSTICAS: método estudiado y desarrollado en la universidad de Almería destinado a prevenir las patologías de la columna, el estrés laboral y mejora de la condición física de los trabajadores, obteniendo premios y siendo publicado en prestigiosas revistas en el campo de la salud y el deporte.

Llámanos, ofrecemos referencias.

OBTENDRÁ: mejoría, disminución de fases de dolor espalda, sensación de bienestar y relajación, conocimiento corporal, formación corporal y técnicas de relajación y respiración.

SERVICIOS DE GESTIÓN DEPORTIVA, EJERCICIO Y SALUD (EXTERNOS)

1. Diseño, organización e impartición de clases para la mejora de la salud, la práctica de la actividad física, el aprendizaje y perfeccionamiento del deporte, el ejercicio y la salud:

- Clases para adultos y mayores.
- Escuelas deportivas infantiles y para jóvenes.
- Cursos de verano.
- Clases para personas con patologías leves o crónicas y discapacidad.
 - Columna vertebral
 - Fibromialgia.
 - Espondilitis.
 - Osteoporosis.
 - Artrosis.
 - Nutrición.
 - Memoria.
 - Reducción del estrés.

2. Facilitar la utilización de las instalaciones:

(Gestión completa o parcial de instalaciones//Gestión de instalaciones o apoyo en la misma).

- Gestión de unidades deportivas, cedidas o no, (pistas de tenis, pistas polideportivas, campos de fútbol, etc.) en centros deportivos e instalaciones deportivas básicas con control de acceso.

- Uso de piscinas.
- Alquiler de embarcaciones de recreo.
- Uso de instalaciones deportivas básicas de libre acceso (pistas polideportivas, campos de fútbol, etc.).

Servicios de asesoramiento

Los diversos servicios en materia de salud, ocio y recreación, actividad física y deporte y cultura que la empresa Corpore Sanum presta por medio de un equipo humano de la más alta calidad profesional y de sus Instalaciones corresponderá a la dirección de la empresa Corpore Sanum.

- *La gestión de la política de la empresa, sin perjuicio de las competencias que correspondan a otras entidades implicadas.*
- *La coordinación y gestión de los programas y actuaciones.*
- *La gestión y el seguimiento de los contratos y convenios que se suscriban en las diferentes materias.*
- *El seguimiento de la gestión económica, financiera y presupuestaria de los créditos destinados al servicio contratado.*
- *Elaboración, coordinación y seguimiento de programas y servicios.*
- *Propuesta de nuevos servicios.*
- *Propuesta de tasas y control de ingresos.*
- *Gestionar, mantener y conservar las instalaciones, promover y fomentar la práctica en los mismos.*
- *Todos ellos actúan bajo la coordinación y supervisión de la Dirección General de la Unidad correspondiente*

3. Diseño y organización de eventos, torneos y competiciones deportivas-recreativas:

- Juegos deportivos, Circuitos, Torneos.
- Campus y campamentos de verano.
- Actividades deportivas en la nieve.
- Encuentro Interciudades.
- Conciertos.

- Encuentros y jornadas recreativas para personas mayores o mujer.

4. Diseño, organización y promoción de actividades de ocio y deportivo-saludables:

- **Jornadas de promoción de hábitos saludables** en diferentes poblaciones, contextos (residencias, asociaciones, administraciones, etc.) y edades (mayores, adultos, mujer, jóvenes):
- Actividades de ocio saludable.

5. Jornadas de animación:

- Olimpiadas culturales
- Animaciones en fiestas y celebraciones.
- Pasacalles.
- Cine, Teatro.

6. Asesoramiento a entidades:

- Ayudas.
- Subvenciones.
- Cesión de instalaciones.

7. Asesoramiento a centros educativos:

- Organización de escuelas de promoción deportivas y de educación vial.
- Organización de aulas deportivas.
- Cesión de instalaciones.

8. Asistencia medico-deportiva:

- Reconocimientos médico-deportivos.
- Fisioterapia.
- Acondicionamiento cardiovascular.
- Escuelas de salud.

9. Servicios de formación:

- **Cursos de formación expertos y reciclaje** (en promoción de ejercicio físico y salud).
- **Cursos de formación para usuarios.**
- **Campañas de formación personalizadas.**

HISTÓRICO DE ACTIVIDADES REALIZADAS

- Ponte en Marcha I, en 2007, con la participación de 38 municipios.
- Ponte en Marcha II, en 2008, con la participación de 39 municipios.
- Jornadas de Prevención de la drogodependencia en jóvenes. Abla, 2007.
- Jornadas deportivo-recreativas para mujeres. Abla, 2006.
- Escuela de Espalda en la UAL, en desarrollo desde el 2004.
- Escuela de Espalda en Delegación de Educación (ISE), en desarrollo desde noviembre de 2007.
- Escuela de Espalda en el Gimnasio Al Sport desde 2006
- Jornada de animación cultural sobre Lorca. Almería, 2007.
- Jornadas recreativo-culturales para mayores en el Estadio de los Juegos del Mediterráneo en noviembre de 2007, con la participación de 30 municipios.

- Animaciones múltiples en fiestas y celebraciones desde 2003.
- Escuela de Verano 2008, CEIP Almería Norte.
- Taller de actividad física y salud para personas mayores en la UAL desde el año 2006.
- Taller de baile para personas mayores.