

PALESTRA DI **NOVELLARA**



N
NEWCLUB

STAGIONE
26/27



0522.66.29.00



coopernuoto.it

con il patrocinio di:

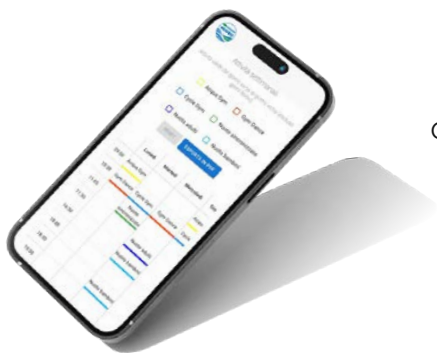


Comune di
Novellara

CORSI A PRENOTAZIONE

Modalità d'iscrizione per i corsi a prenotazione:

- Iscrizioni sempre aperte
- Frequenza con abbonamento da 8/15/24/60 o lezioni singole
- Abbonamento unico per tutte le discipline a prenotazione valido nell'impianto di Novellara
- Per la Gym dolce è inoltre possibile effettuare un abbonamento esclusivo a tariffe agevolate
- *Possibilità di utilizzare l'abbonamento palestra per le attività fitness in piscina*
- Validità un anno
- Recupero lezioni perse con disdetta almeno 4 ore prima della lezione
- Le lezioni si effettueranno con un minimo di 2 partecipanti
- Il pagamento dell'iscrizione implica il rispetto del regolamento relativo ai corsi e all'utilizzo dell'impianto
- **Scarica l'applicazione COOPERNUOTO Piscine e Palestre per prenotare e disdire le lezioni, rinnovare gli abbonamenti e molto altro!**



PALINSESTO FITNESS

SCANSIONA IL QR
CODE PER AVERE
GLI **ORARI SEMPRE
AGGIORNATI**



SCARICA LA APP |

Scarica gratuitamente l'applicazione
"COOPERNUOTO Piscine e Palestre" da
Play store o Apple store.



COOPERNUOTO
Piscine e Palestre



SCANSIONA IL QR CODE

Scansiona il QR code della tua piscina
dal sito, dalla brochure o dal Front Office
(oppure inserisci il codice impianto)



USER PASSWORD

SE SEI UN CLIENTE GIÀ REGISTRATO
inserisci le tue credenziali
SE SEI UN NUOVO CLIENTE effettua la
registrazione seguendo le indicazioni dell'app



CORSI A PRENOTAZIONE

Iscrizioni aperte da Lunedì **17 Agosto** 2026

PILATES

Il metodo Pilates migliora la forza e la flessibilità del corpo attraverso esercizi di allungamento, tonificazione e stabilizzazione “sviluppa in modo equilibrato, corregge le posture sbagliate, rinvigorisce il fisico e la mente, ed eleva lo spirito” J. Pilates.

TRX

Attività ad alto impatto muscolare con un solo attrezzo TRX, per migliorare la resistenza e il rinforzo muscolare di tutto il corpo.

GINNASTICA POSTURALE

Attraverso esercizi mirati svolti a corpo libero o con piccoli attrezzi, la ginnastica posturale migliora la postura del corpo, il benessere della colonna vertebrale, la respirazione e l'equilibrio.

GYM DOLCE

Attività a basso impatto che comprende esercizi per gli arti inferiori-superiori e il rachide, per mantenere un buono stato di benessere fisico. È possibile effettuare un abbonamento esclusivo a tariffe agevolate.

Lezioni da **45 minuti**

Gli orari potrebbero cambiare durante l'anno

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
-	09.00 AFA	-
10.00 LIBERO	10.00 GYM DOLCE	10.00 AFA
-	11.00 GINNASTICA POSTURALE	11.00 AFA
-	13.00 TRX	-
19.30 TRX	19.30 PILATES	-

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
10.00 - 20.30 PALESTRA LIBERA	12.00 - 19.30 PALESTRA LIBERA	12.00 - 20.30 PALESTRA LIBERA



ALTRE ATTIVITÀ A PRENOTAZIONE

Corsi a prenotazione con disdetta:

Per informazioni su orari, giorni di frequenza rivolgersi in segreteria
Iscrizioni aperte da Lunedì **17 Agosto** 2026

PREPARAZIONE ATLETICA

(rivolta a squadre e associazioni sportive)

- Per il miglioramento della performance sportiva sia in termini di prestazione agonistica che di recupero
- Per il raggiungimento della condizione fisica ideale e la prevenzione degli infortuni

PERSONAL TRAINER

Sedute individuali finalizzate al raggiungimento di obiettivi prefissati attraverso un piano di allenamento personalizzato

RIABILITAZIONE MOTORIA

Attività dedicata al lavoro di recupero funzionale post fisioterapico e di rinforzo muscolare preparatorio

Lezioni da **45 minuti**

Verificare sempre online gli orari aggiornati

GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.00 AFA	-	09.00 GINNASTICA POSTURALE
10.00 GYM DOLCE	10.00 AFA	-
11.00 GINNASTICA POSTURALE	11.00 AFA	-
13.00 TRX	-	-
19.30 PILATES	18.30 TRX	-

GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
12.00 - 19.30 PALESTRA LIBERA	12.00 - 19.30 PALESTRA LIBERA	9.00 - 12.00 PALESTRA LIBERA

CORSI A DATE FISSE

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA - AFA

- Corso a frequenza fissa monosettimanale/ bisettimanale con abbonamento esclusivo a tariffa agevolata
- Le lezioni acquistate sono consecutive
- Le lezioni perse per motivi di salute saranno recuperate su presentazione di un certificato medico, per i corsi mono settimanali con 2 assenze consecutive, per i corsi bisettimanali con 3 assenze consecutive attraverso il rilascio di un buono voucher
- **L'Attività Fisica Adattata (AFA/AMA) consiste in un protocollo di esercizi motori pensati appositamente per prevenire e rallentare il progressivo indebolimento muscolo-oste-articolare.**

Spesso soffrire di una

malattia cronica riduce la possibilità di movimento, e questo comporta progressivo decadimento. L'Attività Fisica Adattata aiuta a prevenire questo processo. Non si tratta di riabilitazione, che è prescritta ed eseguita dal servizio sanitario, ma di prevenzione. Si fanno esercizi mirati per **zona cervicale, zona dorsale, zona lombare, arti superiori, arti inferiori.**

- **Le sedute si tengono una o due volte alla settimana, e sono condotte da diplomati ISEF o laureati in Scienze Motorie che hanno seguito appositi corsi di formazione di aggiornamento.**
- Prima dell'iscrizione al corso è necessario rivolgersi al proprio medico curante o ad un professionista sanitario per la compilazione del modulo d'iscrizione.



PALESTRA LIBERA

APERTURA STRAORDINARIA

Da lunedì 24 Agosto a venerdì 04 Settembre 2026

Orario di apertura: dal Lunedì al Venerdì dalle 12.00 alle 19.00

Orari di apertura

Lunedì	dalle 10.00 alle 20.30
Martedì	dalle 12.00 alle 19.30
Mercoledì	dalle 12.00 alle 20.30
Giovedì	dalle 12.00 alle 19.30
Venerdì	dalle 12.00 alle 19.30
Sabato	dalle 9.00 alle 12.00

Orari di segreteria

Lunedì	dalle 10.00 alle 21.15
da Martedì a Venerdì	dalle 9.00 alle 21.15
Sabato	dalle 9.00 alle 12.45
	dalle 15.30 alle 19.15
Domenica	dalle 9.30 alle 12.15

- Per l'ingresso libero l'utente abbonato può prenotarsi al numero 335 6371115
- È obbligatoria la prenotazione
- Ci si può prenotare fino ad un massimo di due settimane
- Negli orari di apertura al pubblico, la palestra mette a disposizione piccoli e grandi attrezzi
- Il nostro personale ti darà suggerimenti sull'utilizzo degli attrezzi a disposizione
- Possibilità di schede di allenamento personalizzate
- Il nostro staff è formato da personale diplomato ISEF o laureati in Scienza Motorie che hanno seguito appositi corsi di formazione di aggiornamento



Via dello Sport, 7 - Novellara RE
42017 - Tel / 0522 662900

novellara@coopernuoto.it
www.coopernuoto.it



Coopernuoto Piscine di Novellara



coopernuoto_novellara



Altre palestre a gestione Coopernuoto:

- Soliera (Mo)
NewClub Elite Palestra & Piscina
- Parma Moletolo
NewClub Elite Palestra & Piscina