



Comune di
Novellara

PISCINE DI NOVELLARA

APERTURA PALESTRA

DAL 2 MARZO 2020

tel. 0522.66.29.00

www.coopernuoto.it

FITNESS A PRENOTAZIONE

Modalità (CORSI A PRENOTAZIONE):

- Iscrizioni sempre aperte
- Frequenza con abbonamento da 6/12/24/50 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 6 ore prima della lezione
- Le lezioni si effettueranno con un minimo di 3 partecipanti

BRUCIA GRASSI

È un allenamento cardiovascolare che si basa sull'alternanza di lavoro a bassa e alta intensità, bruciando un'importante quantità di calorie tonificando e apportando maggior energia

POWER PUMP

Grazie ai piccoli attrezzi il **POWER PUMP** rende la muscolatura del corpo più compatta, reattiva e metabolicamente più efficiente

STRECH TONE

Ginnastica al corpo libero e con piccoli attrezzi per aumentare la flessibilità ed elasticità dei muscoli e dei tendini e rendere il corpo più tonico

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*

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

CORSI A DATE FISSE

da **MARZO** a **MAGGIO 2020**

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

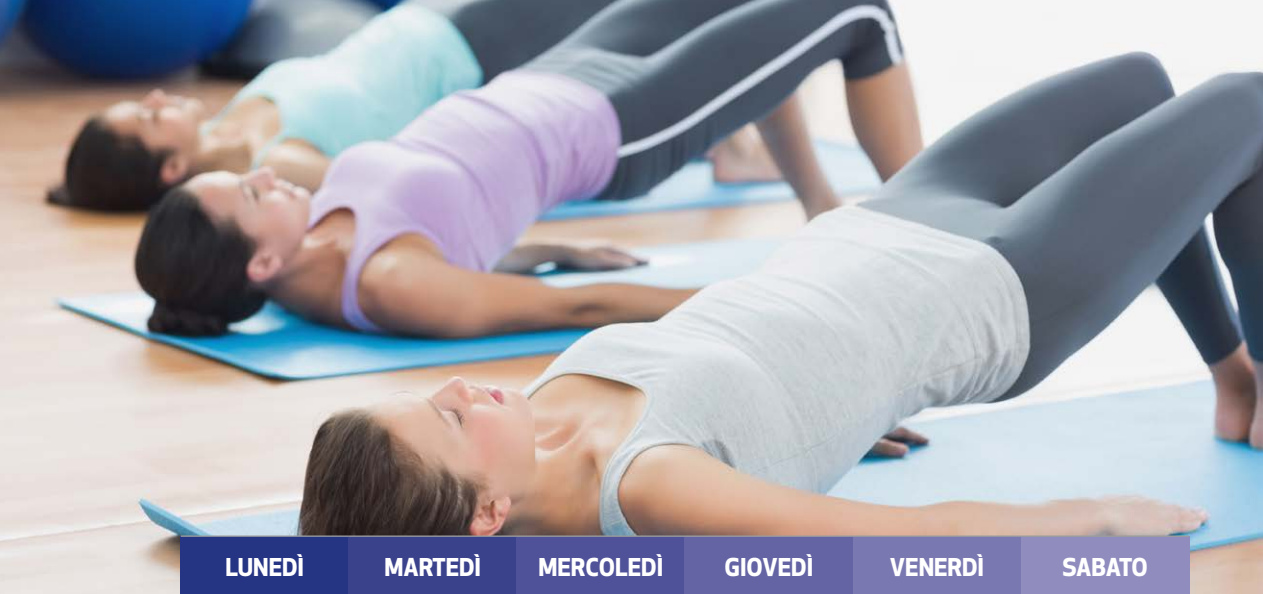
- Corso a frequenza fissa monosettimanale/bisettimanale con abbonamento esclusivo a tariffa agevolata
- Le lezioni acquistate sono consecutive e non prevedono recupero in caso di assenza

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.





	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
Ore 9,00	AFA	GINNASTICA POSTURALE	GYM DOLCE	GINNASTICA POSTURALE	AFA	
Ore 9,45	GYM DOLCE	PILATES	PILATES	PILATES	GYM DOLCE	
Ore 10,30	AFA		GINNASTICA POSTURALE		AFA	
Ore 15,00					BRUCIA GRASSI	
Ore 15,45						
Ore 16,30	STRECH TONE					
Ore 17,15	POWER PUMP		PILATES			
Ore 18,00	PILATES		POWER PUMP			
Ore 18,45	BRUCIA GRASSI				PILATES	

Lezioni da **45 minuti**

CORSI AFA: Corsi a date fisse

ALTRE ATTIVITÀ: Corsi a prenotazione con disdetta



ORARI

Orari di apertura al pubblico

Dal 2 Marzo 2020

Lunedì	dalle 12.00 alle 16.00
Martedì	dalle 10.30 alle 21.30
Mercoledì	dalle 12.00 alle 16.00
Giovedì	dalle 10.30 alle 21.30
Venerdì	dalle 12.00 alle 15.00 dalle 16.00 alle 18.30
Sabato	dalle 9.00 alle 13.00 dalle 15.30 alle 19.30

Orari di segreteria

Lunedì	dalle 10.00 alle 21.00
da Martedì a Venerdì	dalle 9.00 alle 21.30
Sabato	dalle 9.00 alle 12.30 dalle 15.30 alle 19.00
Domenica	dalle 9.30 alle 12.30 dalle 15.30 alle 19.00

- Negli orari di apertura al pubblico (escluse le fasce orarie dei corsi), 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 Scienze Motorie che hanno seguito appositi corsi di formazione di aggiornamento
- Possibilità di abbonamenti ad ingresso libero per palestra e piscina



Bellezza e Benessere
Via Vittorio Veneto, 18
Novellara (RE)

Nuovo punto Solimè
via Cavour, 30/A Novellara (RE)

Tel. e Fax. 0522/662989
www.erboristeriasanfrancesco.com

di Dott.sse Bigliardi e Barili



dal 1888
**FARMACIA
ZUCCARDI MERLI
Dott. UBERTINO**

Corso Mazzini, n°11 - Correggio (RE)
Tel 0522 692436 - Fax 0522.642786 • www.farmaciazuccardi.it
Email: info@farmaciazuccardi.it

POWERED BY
AQUARAPID 

Presso il nostro impianto è possibile acquistare tutto il materiale necessario.



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

novellara@coopernuoto.it
www.coopernuoto.it

Altre piscine a gestione Coopernuoto:

- Correggio (Re)
- Carpi (Mo)
- Mirandola (Mo)
- Colorno (Pr)
- Parma Moletolo



Coopernuoto Piscina di Novellara