



FITNESS A PRENOTAZIONE PALESTRA

Modalità corsi a prenotazione:

- Iscrizioni sempre aperte
- Frequenza con abbonamenti da 6/12/24/50 ingressi o lezioni singole
- Abbonamento unico per tutte le discipline a prenotazione valido nell'impianto di Novellara
- **Possibilità di utilizzare l'abbonamento palestra per le attività fitness in piscina**
- Validità un anno
- Possibilità di disdetta almeno 6 ore prima della lezione
- Le lezioni si effettueranno con un minimo di 3 partecipanti

BRUCIA GRASSI

E' 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 a 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

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



CORSI AFA/AMA

-Corso a frequenza fissa bisettimanale con abbonamento esclusivo

-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 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.