



FITNESS A PRENOTAZIONE PALESTRA

- 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

FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento a corpo libero o con attrezzi, ad alto impatto, per migliorare i gesti naturali della vita quotidiana, la stabilità e la corretta postura

TOTAL BODY

Esercizi di tonificazione di braccia, gambe, addominali e glutei sia a corpo libero che con utilizzo di piccoli attrezzi

CIRCUIT

Lezione suddivisa in stazioni nelle quali si eseguono esercizi a corpo libero e con utilizzo di piccoli / grandi attrezzi

CORE STABILITY

Potenziamento stabilità e rinforzo della zona addominale lombare e glutei, per migliorare la postura, prevenire i dolori della schiena e ottimizzare le performance sportive

PILATES

Il metodo Pilates migliora la forza e la flessibilità del corpo attraverso esercizi di allungamento, tonificazione e stabilizzazione

ABS TIME + STRETCHING

Lezioni di rinforzo e relativo stretching di addome e zona lombare, per il miglioramento di postura, flessibilità, equilibrio e coordinazione

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 mono o 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 una o due volte a 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.