

BENESSERE E SPORT TRA TERRA E ACQUA

PISCINE E PALESTRA DI NOVELLARA

UNA PROPOSTA A 360° *per il tuo Benessere, Forma Fisica e Preparazione Atletica*

La palestra e le piscine Coopernuoto di Novellara ti propongono un ambiente confortevole dove trascorrere il tuo tempo, in completo relax e divertimento

Potrai scegliere tra

- **Palestra** per le attività di fitness, AFA, preparazione atletica e riabilitazione motoria
- **Vasca idro** per un perfetto momento di relax in acqua calda
- **Vasca benessere** per le attività di antalgica e di fisioterapia
- **Vasca baby** per l'ambientamento e il divertimento dei bambini
- **Vasca grande** per tutte le attività di nuoto e fitness



FITNESS E BENESSERE TRA TERRA E ACQUA



CORSI FITNESS BASE

Se ancora non conosci il mondo del fitness e vuoi iniziare a scoprirlo, puoi praticare attività fisiche, come la **Gym Dolce in palestra o piscina**, che permettono di muoverti in sicurezza e di mantenerti in forma e salute attraverso esercizi aerobici a basso impatto



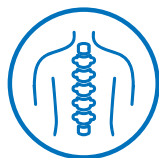
CORSI FITNESS AVANZATI

Se già pratici il fitness, i nostri corsi avanzati, ti permettono di scegliere tra diverse attività di terra o acqua e sono rivolti a chi **vuole mantenere e ottimizzare la sua forma fisica** con esercizi dinamici e di forte intensità muscolare



PREPARAZIONE ATLETICA

Se sei un atleta e vuoi **potenziare la tua forma fisica, migliorare la performance sportiva sia in termini di prestazione agonistica che di recupero**, puoi scegliere le nostre attività di preparazione atletica rivolte alle squadre e alle associazioni sportive, con la **possibilità di essere seguito direttamente in loco**, nel tuo ambiente sportivo



ANTALGICA IN ACQUA GINNASTICA POSTURALE

Se hai patologie della colonna vertebrale, vuoi fare prevenzione e migliorare lo stato funzionale della tua schiena, la tua mobilità articolare, la tua coordinazione e la sua elasticità, puoi scegliere i nostri **corsi di antalgica in acqua o i corsi di ginnastica posturale in palestra**



FISIOTERAPIA IN ACQUA RIABILITAZIONE MOTORIA

Se hai bisogno di un **recupero specifico, di una rieducazione funzionale a fini ortopedici o di un recupero post operatorio**, puoi scegliere tra i nostri corsi di fisioterapia in acqua o di riabilitazione motoria in palestra. Il nostro centro si avvale ormai da anni di una collaborazione con fisioterapisti di estrema competenza e serietà che operano all'interno e all'esterno della nostra struttura

INFO E PRENOTAZIONI

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

novellara@coopernuoto.it - www.coopernuoto.it