

## IL LUOGO DOVE **SALUTE E PERFORMANCE** SPORTIVA SI INCONTRANO

La palestra CRR FisiFit è la **Sport Medicine Area** del Centro Riabilitativo Reggiano e rappresenta al 100% il nostro concetto di evoluzione della medicina riabilitativa e del benessere.

È il completamento e la naturale estensione del Centro Riabilitativo Reggiano, presente sul territorio da più di 15 anni. Progettato per offrire un **approccio alla salute moderno, innovativo e capace di prendersi cura delle persone e della loro salute a 360 gradi.**

## LA NUOVA **VISIONE D'INSIEME:** PERCHÉ SCEGLIERE DI ALLENARTI CON NOI

Oltre ai servizi di medicina e di riabilitazione, riconosciamo l'immensa importanza dell'**esercizio fisico, inteso come nuova medicina per il raggiungimento del benessere generale.**

La palestra CRR FisiFit è la nostra risposta a questa visione integrata alla salute, uno spazio che propone corsi specifici e moderne attrezzature per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di salute e forma fisica in modo completo, efficace e sicuro, unendo medicina, riabilitazione, palestra e salute sotto lo stesso tetto.

Il personale che si occupa dei corsi nella nostra struttura è composto esclusivamente da **fisioterapisti laureati e specializzati in ambito sportivo** che, seguendoti nel tuo percorso di allenamento, potranno finalizzarne l'obiettivo.



Fogliano (RE)

Reggio Emilia

PALESTRA E SALUTE | MEDICINA E FISIOTERAPIA

Per modalità di iscrizione  
ai corsi, disdette,  
orari, appuntamenti  
e ulteriori informazioni  
sui pacchetti della nostra  
**Sport Medicine Area**  
contattaci o vieni a trovarci.



Via E. Fermi 33/A-35/A  
42122 Località Fogliano (RE)



Telefono 0522 20 55 35  
Cellulare +39 351 2163073



www.crrfisiokit.it



info@centroriabilitativoreggiano.it



crrfisiokit



UN NUOVO  
MODO DI  
INTENDERE

# IL MOVIMENTO



**Direttore Sanitario**  
**Dott. Paolo Redeghieri**  
Spec. in medicina legale  
e delle assicurazioni

AUT. SAN. N° 94/2011

## I NOSTRI CORSI

LE NOSTRE LEZIONI AVRANNO UNA DURATA DI 55 MINUTI E SARÀ POSSIBILE SCEGLIERE TRA LEZIONI INDIVIDUALI O A PICCOLI GRUPPI DI MASSIMO 4 PERSONE.

Tutti i nostri corsi sono seguiti a 360 gradi da fisioterapisti specializzati in Sport Medicine.

Il nostro valore aggiunto è una prima seduta di valutazione individuale, obbligatoria per accedere ai nostri corsi e necessaria per formulare un piano di allenamento sicuro, controllato e cucito su misura. Si tratta di una prima seduta con il fisioterapista durante la quale verrà compilata una cartella anamnestica che raccoglie importati dati del paziente e tiene conto di eventuali patologie o problematiche particolari in atto o pregresse permettendoci di inserire il paziente nel giusto corso basandoci sulle caratteristiche, sugli obiettivi e sulle esigenze individuali.

## MEDICAL FITNESS

Corsi dedicati a chi è in salute ma vuole migliorare il suo livello di fitness, performance sportiva, o semplicemente tenersi in forma allenandosi in totale sicurezza. Si tratta di percorsi personalizzati di attività fisica che consentono di prevenire e di trattare diverse patologie.

### Functional training di gruppo o individuale

Sedute di forza, resistenza e coordinazione specifiche finalizzate a migliorare il tuo livello di fitness e performance fisica.

### TRX

Training workout di allenamento dinamico e completo svolto in sospensione con l'utilizzo di TRX.

### Preparazione sport specifica

Sedute di forza, resistenza e coordinazione specifiche, finalizzate a migliorare il tuo livello di performance in qualsiasi sport, con l'utilizzo dell'esclusivo rack Technogym e tutti i macchinari Kineo, utilizzati per la riatletizzazione degli sportivi professionisti delle migliori squadre di serie.

### Off season

Come sfruttare al meglio il periodo di riposo dello sportivo dalle competizioni per rientrare al 100% a praticare il proprio sport.

## ESERCIZIO FISICO TERAPEUTICO



Corsi che prevedono il recupero funzionale di coloro che hanno subito traumi, infortuni, interventi chirurgici o che soffrono di dolore causato da patologie degenerative a carico del sistema muscolo-scheletrico. Adatti anche a tutti coloro che vogliono prevenire o recuperare la loro forma fisica.

### Ginnastica posturale di gruppo

Mal di schiena addio!

### Ginnastica dolce per la terza età (OVER 65)

Allenamento completo e a basso impatto, adatto a chi vuole migliorare la propria forma fisica attraverso esercizi sicuri svolti a corpo libero, con l'uso di piccoli attrezzi, come elastici, bastoni e piccoli pesi.

### Functional rehab

L'esercizio terapeutico a disposizione della riabilitazione per il completo recupero dell'efficienza fisica dopo un infortunio, un trauma, un intervento chirurgico o nelle patologie dolorose e degenerative, per ritrovare il completo benessere nella vita "di tutti i giorni".

### Riatletizzazione sportiva (return to play)

Dal lettino al campo! Per rientrare al tuo sport nelle condizioni pre infortunio, al massimo della tua forma fisica.

### Ginnastica in gravidanza e neo-mamma

Corso specifico per le donne in gravidanza e per la fase post parto con esercizi mirati alla ripresa della forma fisica nei tempi e modi giusti.

## CRR PILATES PRO



Il Pilates-Pro si pone a metà strada tra l'esercizio terapeutico e il medical fitness.

È infatti consigliato per tutti coloro che vogliono sentirsi in forma, tonificare ed allenare il proprio corpo; è inoltre consigliato per migliorare la mobilità articolare e risolvere o prevenire problematiche del mal di schiena o della rigidità. Sarete sempre seguiti da un fisioterapista che potrà calibrare il programma sulla base delle difficoltà e delle caratteristiche individuali.

### Pilates con i lettini Reformer Allegro 2 con Tower.

### Pilates MATWORK

A corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

## REGOLAMENTO

### per poter accedere alla sport medicine area CRR Fisiofit

Al fine di garantire le norme igienico-sanitarie, abbiamo stabilito un regolamento generale necessario per poter accedere alla Sport Medicine Area che prevede:



Cambio delle calzature da esterno con un paio di **calzature idonee** e pulite, in un'area apposita situata prima dell'ingresso.



All'interno della palestra sono presenti due **spogliatoi**, uomo e donna, con armadietti provvisti di **lucchetto**.



La palestra è aperta **dalle ore 08:00 alle ore 20:00, orario continuato**, come il poliambulatorio. Per accedervi è necessario **prenotarsi** ad uno dei corsi proposti, tramite l'apposita app di cui verranno fornite informazioni in segreteria.

**SIAMO L'ANELLO DI CONGIUNZIONE TRA SALUTE, SPORT, RIABILITAZIONE ED ESERCIZIO TERAPEUTICO.**