

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.



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".

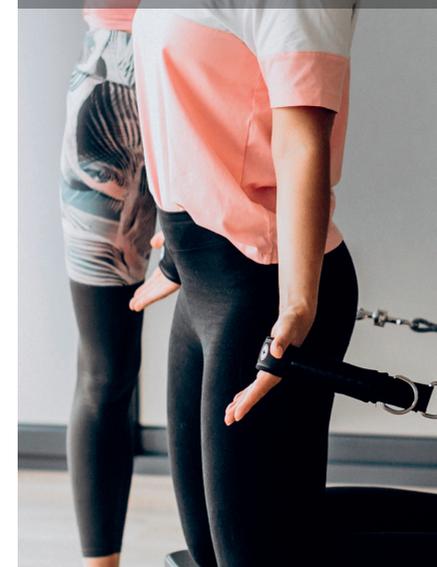
Riatletizzazione sportiva (return to play)

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.