

## LA NOSTRA **VISIONE**

I corsi di PILATES-PRO si svolgono all'interno della **Sport Medicine Area CRR FisiFit** e sfruttano le tecniche specifiche di questa disciplina, integrandole con le conoscenze medico riabilitative di fisioterapisti altamente specializzati.

Vogliamo offrirvi questo prezioso servizio, sia come ginnastica di tonificazione e benessere, ma anche come metodo efficace di movimento per la prevenzione dei dolori e come integrazione ai trattamenti fisioterapici. Avrai la possibilità di frequentare corsi individuali o in piccoli gruppi, per garantire una costante supervisione durante tutta la lezione.

Le lezioni hanno tutte una durata di 55 minuti e i primi incontri saranno svolti sempre in modalità individuale, per garantire un piano plasmato sulla persona ed assicurare così un inserimento graduale anche nel corso a piccoli gruppi, se desiderato.

## A CHI SONO RIVOLTI I **CORSI**?

I nostri corsi di Pilates-Pro sono rivolti a tutti coloro che vogliono intraprendere un percorso mirato a migliorare la forma fisica, per sentirsi più tonici, forti ed elastici, nel pieno rispetto del proprio corpo.

Il **CRR PILATES-PRO** è fortemente indicato anche al termine di un percorso di fisioterapia, al fine di mantenere i benefici ottenuti.

Questa attività ha grande valore anche per tutti coloro che desiderano prevenire l'insorgenza di sintomatologie dolorose a carico dell'apparato muscoloscheletrico e per ridurre o eliminare quelle esistenti.



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](http://www.crrfisiokit.it)



[info@centroriabilitativoreggiano.it](mailto:info@centroriabilitativoreggiano.it)



[crrfisiokit](https://www.facebook.com/crrfisiokit)



# PILATES PRO

IL PERFETTO CONNUBIO  
TRA DINAMICITÀ E SALUTE



**Direttore Sanitario**  
**Dott. Paolo Redeghieri**

Spec. in medicina legale  
e delle assicurazioni

AUT. SAN. N° 94/2011

I NOSTRI **CORSI**

# PILATES MATWORK

Attività che si svolge **A TERRA**, a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

Il livello e l'intensità degli esercizi saranno adeguati alla persona.

Questa attività porterà ad un **aumento della consapevolezza corporea**, insieme al rinforzo e all'aumento della flessibilità.



# PILATES CON LETTINI REFORMER

**Valido aiuto per il rinforzo, l'elasticità e la tonicità del corpo.**

Le lezioni sono svolte con l'aiuto ed il supporto dei nuovissimi lettini **REFORMER ALLEGRO 2 CON TOWER** che ti aiuteranno a ritrovare la corretta postura e a mantenerti in forma.

Con il Reformer è inoltre possibile scegliere il livello di intensità degli esercizi, svolgendo l'attività in modo adeguato alle proprie necessità ed incrementando gradualmente il lavoro.



I NOSTRI **CORSI**

## PERCHÈ PARLIAMO DI **PILATES-PRO?**

- PRO perché sarai costantemente seguito da un **fisioterapista specializzato**, all'interno di una realtà dinamica, che saprà mettere i tuoi obiettivi e le tue esigenze al primo posto.
- PRO perché potrai fare affidamento su una **struttura sanitaria organizzata** per ogni tua esigenza.
- PRO perché potrai godere del **confronto costante** con il fisioterapista che ti segue.
- PRO perché riceverai **un'anamnesi completa** al tuo primo incontro.
- PRO perché **pianificheremo per te** il percorso migliore e gli esercizi più idonei per risolvere le tue problematiche.
- PRO perché **monitoreremo** i tuoi progressi, per **pianificare gli eventuali upgrade** degli esercizi.
- PRO perché se sei già un nostro paziente o hai già svolto un qualsiasi altro percorso di riabilitazione all'interno del nostro centro, potrai proseguire il tuo processo di guarigione con gli **stessi operatori incontrati all'interno della struttura medica** che sono già a conoscenza della tua raccolta anamnestica.
- PRO perché tutti i corsi e le attività svolte all'interno della nostra palestra sono da considerarsi terapeutiche e sono seguite da professionisti sanitari all'interno di un presidio medico ambulatoriale. **Tutte le spese possono essere detraibili.**
- PRO perché il Centro Riabilitativo Reggiano è convenzionato con i più importanti fondi assicurativi, potrai **avvalerti della tua assicurazione sanitaria integrativa** per accedere a tutti i corsi proposti all'interno della Sport Medicine Area CRRFisioFit.