

**NOURA**

HEALTH DISTRICT

# IL PUNTO DI INCONTRO TRA FITNESS E WELLNESS

Noura deriva dall'arabo e significa **“luce”**. Una luce che guida, che dà forma alle cose. Un punto di riferimento su cui poter sempre contare.

Il nome ci racconta già da sé **un'idea profonda del concetto di “allenamento”**. È il culto del benessere per il proprio corpo, nel valore delle qualità individuali: ogni persona merita un'attenzione totale.

Noura è un progetto presente a Trieste e a Padova, dedicato esclusivamente al **personal training** e a sessioni **“health specialist”**. Un esperto ci segue passo dopo passo, ci mantiene motivati, **ci corregge e ci aiuta a superare gli ostacoli**; crea con noi una vera relazione e ci mostra come possiamo far funzionare il nostro corpo in maniera migliore.

Quando entriamo nel mondo Noura, “in borsa”



dobbiamo portare soltanto **l'obiettivo**, perché al resto ci pensano loro.

Vogliamo tornare in forma? Cerchiamo una prestazione atletica? Vogliamo recuperare da un infortunio o semplicemente divertirci e stare bene? L'allenatore ascolterà la nostra storia e prenderà alcune misure per avere un punto di partenza (con la Technogym Checkup).

In base alle caratteristiche personali preparerà poi una programmazione specifica e ci introdurrà all'allenamento attraverso le lezioni “Movement”: è un momento essenziale, perché lì possiamo educare il corpo al movimento corretto, acquisire maggiore percezione, stabilità, mobilità, per poi performare meglio in allenamento senza rischiare infortuni e dolori. Noura abbraccia anche la **nutrizione, l'osteopatia, la fisioterapia, la crioterapia e il coaching mentale**. Tutti i professionisti in un unico spazio, **perfettamente coordinati** intorno alla persona.

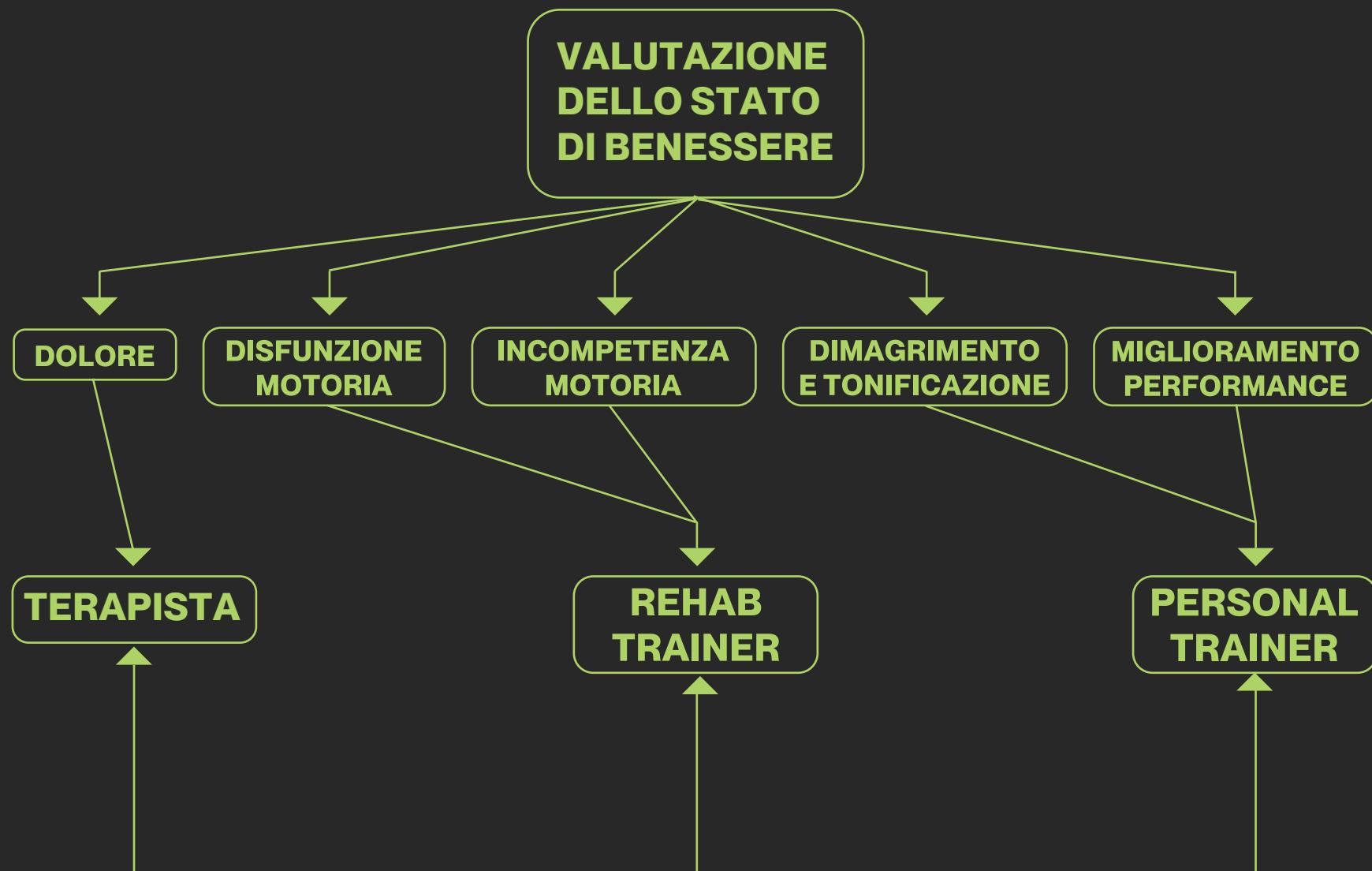
## “VOGLIAMO PROVARE A CAMBIARE LA VITA DELLE PERSONE”

È un approccio olistico che prende il fitness come modello per il benessere psicofisico. Lo star bene nel nostro corpo, qualunque sia l'obiettivo. «Vogliamo provare a cambiare la vita delle persone», ci dice Federico Conforti, ex capitano del Petrarca Rugby e socio nel progetto Noura di Alex Morsellino, suo vecchio compagno di squadra. **E possono davvero riuscirci, se siamo noi a scegliere di lavorare sodo insieme a loro.**

**IL PRIMO SPAZIO A PADOVA DOVE  
ALLENAMENTO E BENESSERE SI FONDONO  
IN UN'ESPERIENZA UNICA**



# IL METODO



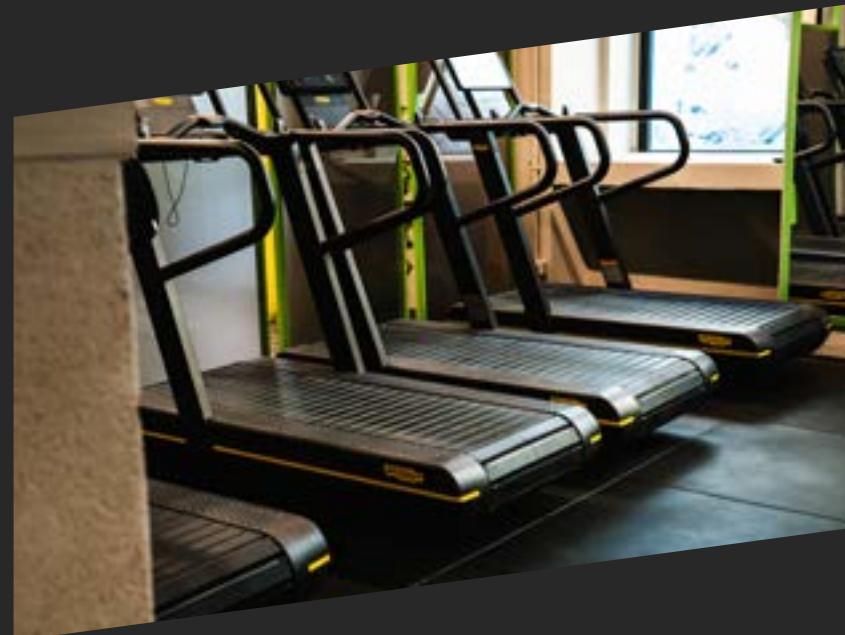
## UNA GRANDE FAMIGLIA

Un team di professionisti che dialogano tra di loro.

**PERSONAL TRAINER**  
**NUTRIZIONISTA**  
**FISIOTERAPISTA**  
**OSTEOPATA**  
**CHINESIOLOGO**  
**MASSAGGIATORE**



## UN AMBIENTE ACCOGLIENTE E TECNOLOGICAMENTE AVANZATO



### LA PALESTRA

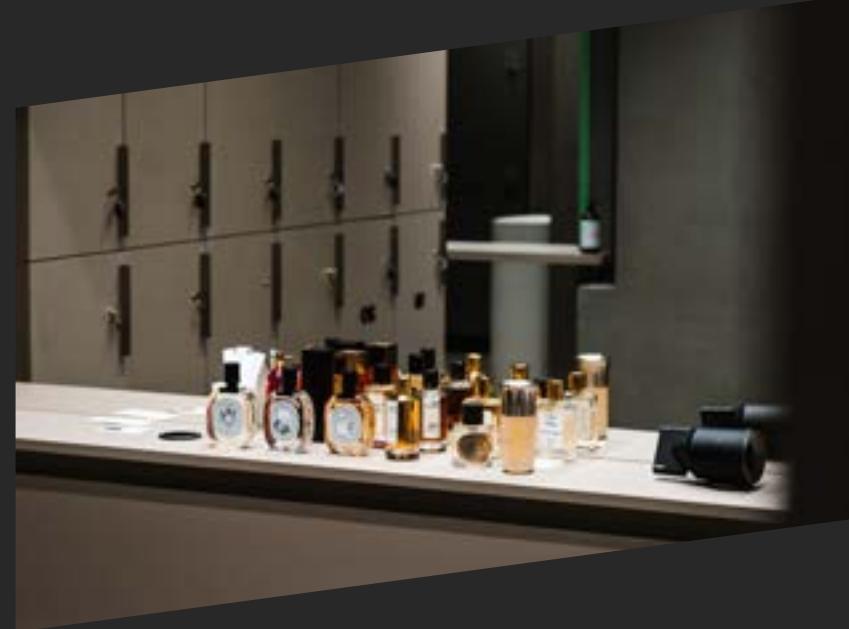
400 metri quadri attrezzata con macchinari all'avanguardia Technogym.

### IL FOYER

Uno spazio conviviale dove accogliamo i nostri clienti con un caffè o una tisana, o dove è possibile pranzare insieme. Un'area pensata anche per organizzare incontri, corsi ed eventi.

### STUDI SPECIALISTICI

Quattro comodi studi pensati per ospitare le visite con i nostri specialisti: nutrizionista, osteopata, massaggiatore e fisioterapista.



## AREA WELLNESS

Uno spazio in cui potersi rilassare con una sauna o una sessione di crioterapia.

## STANZA MASSAGGI

Uno spazio accogliente e rilassarsi dove potersi godere un piacevole massaggio sportivo o un trattamento di riflessologia.



## GLI SPOGLIATOI

Ampi spazi attrezzati, confortevoli e dotati di tutto quello di cui si ha bisogno per la cura e l'igiene personale come bagno schiuma, shampoo, crema corpo, una selezione di profumi, asciugacapelli Dyson e molto altro.

## SERVIZI INTEGRATI E COMPLEMENTARI

### ABBIGLIAMENTO

Forniamo tutto il necessario per allenarsi: asciugamano, calze, pantaloncini, e maglietta.

### INFRA-RED LOUNGE

Vengono sfruttati gli infrarossi per rilassare i muscoli, migliorare la circolazione, alleviare tensioni e ottimizzare il recupero fisico.

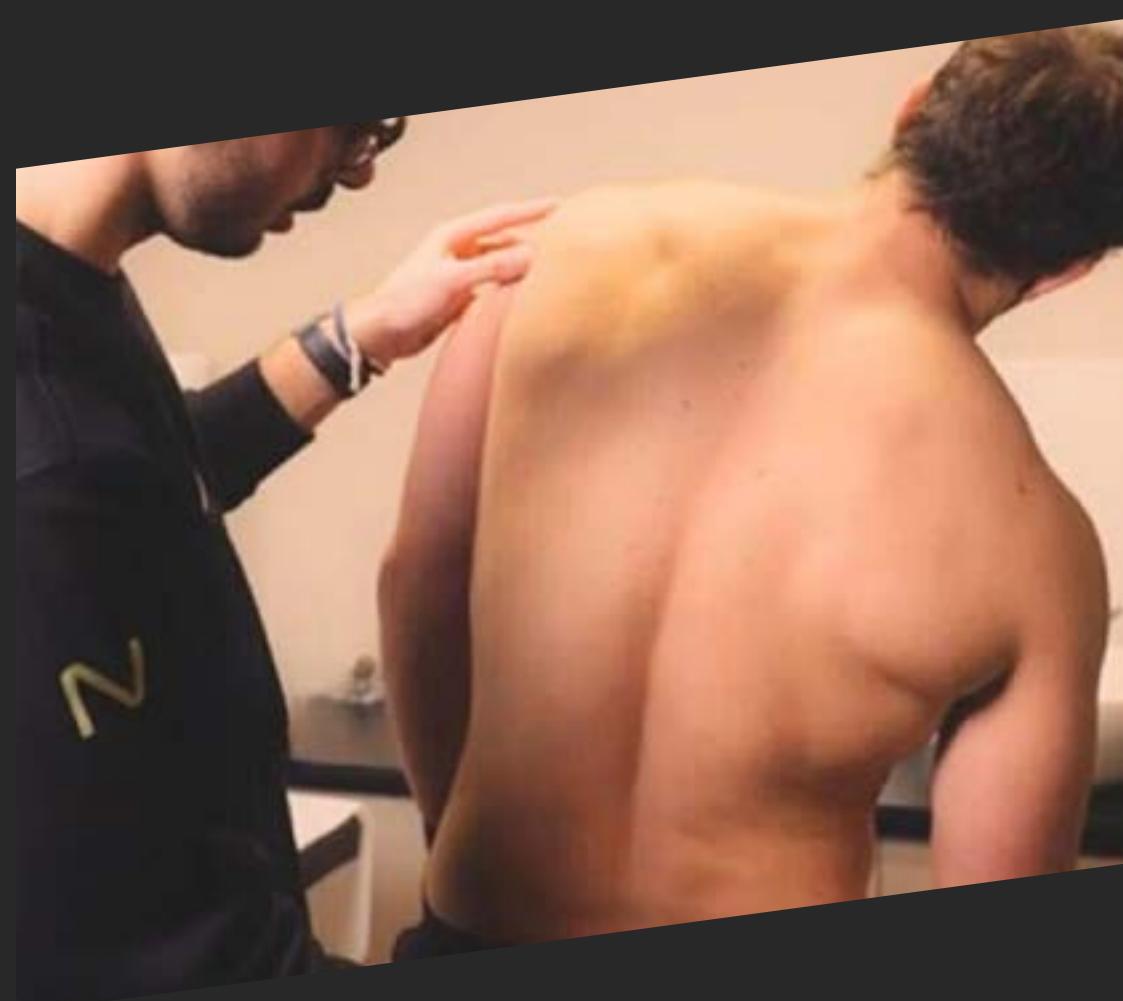


### CRITERAPIA A SECCO

Una forma di terapia che utilizza il freddo per il recupero muscolare, ridurre infiammazioni, migliorare la circolazione e favorire il benessere psicofisico.

## PROSSIMA APERTURA

POLIAMBULATORIO  
FOCALIZZATO SULLA  
LONGEVITÀ



**GUARDA IL  
NOSTRO VIDEO**

CONTATTI

# FAI DEL BENESSERE LA TUA PASSIONE

**Per ulteriori informazioni o per avviare una collaborazione  
vieni a trovarci o contattaci.**

**NOURA - HEALTH DISTRICT**

Via Giovanni Battista Ricci 6 int 7, 35131

cell. +39 3394166511

[padova@noura.training](mailto:padova@noura.training)