



COMUNE di NEMBRO
Assessorato allo Sport

GINNASTICA VERTEBRALE

stagione 2017/2018
2° PERIODO

Durante il corso verrà svolto un **programma completo per prevenire e curare dolori acuti e cronici alla schiena**, conservare e recuperare salute e scioltezza, migliorare la postura del corpo.

I **corsi pomeridiani** saranno condotti dalla **fisioterapista Anna Lisa Casali**, quelli **serali** dalla **fisioterapista Eleonora Tobia**.

Verranno attivati otto corsi in diversi orari:

CORSI POMERIDIANI:

LUNEDÌ, dalle 14.00 alle 15.00 e dalle 15.00 alle 16.00

date: 5, 12, 19, 26 febbraio; 5, 12, 19, 26 marzo; 9, 16, 23 aprile; 7, 14, 21, 28 maggio; 4 giugno.

GIOVEDÌ, dalle 14.00 alle 15.00 e dalle 15.00 alle 16.00

date: 8, 15, 22 febbraio; 1, 8, 15, 22 marzo; 5, 12, 19, 26 aprile, 3, 10, 17, 24, 31 maggio.

CORSI SERALI:

MERCOLEDÌ, dalle 19.00 alle 20.00 e dalle 20.00 alle 21.00

date: 7, 14, 21, 28 febbraio; 7, 14, 21, 28 marzo; 4, 11, 18 aprile; 2, 9, 16, 23, 30 maggio.

GIOVEDÌ, dalle 20.00 alle 21.00 e dalle 21.00 alle 22.00

date: 8, 15, 22 febbraio; 1, 8, 15, 22 marzo; 5, 12, 19, 26 aprile; 3, 10, 17, 24, 31 maggio.

Ogni corso (max 20 posti) si articolerà in **16 lezioni** ed avrà luogo nella Palestrina di Danza della Scuola Media di Nembro. **Il costo è di 90,00 € a persona.**

Le **ISCRIZIONI** verranno raccolte direttamente **IN PALESTRA** dalle fisioterapiste.

Per i **CORSI POMERIDIANI**, con Annalisa:

lunedì 22 e giovedì 25 gennaio: 13.30 - 14.00 e 16.00 - 16.30

Per i **CORSI SERALI**, con Eleonora:

mercoledì 24 gennaio: 21.00 - 21.30 e giovedì 25 gennaio: 19.00 - 20.00

All'iscrizione presentarsi con il **CODICE FISCALE**. Pagamento in **CONTANTI** o **ASSEGNO**.

Solo per **INFO:** Ufficio Sport - 035 471 351 - scuola.sport@nembro.net

