



COMUNE di NEMBRO
Assessorato allo Sport

GINNASTICA VERTEBRALE

stagione 2017/18
1° 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:

LUNEDI', dalle 14.00 alle 15.00 e dalle 15.00 alle 16.00

date: 18, 25 settembre; 2, 9, 16, 23, 30 ottobre; 6, 20, 27 novembre;
4, 11 dicembre; 8, 22, 29 gennaio.

GIOVEDI', dalle 14.00 alle 15.00 e dalle 15.00 alle 16.00

date: 21, 28 settembre; 5, 12, 19, 26 ottobre; 2, 9, 23, 30 novembre;
7, 14 dicembre; 11, 25 gennaio; 1 febbraio.

CORSI SERALI:

MERCOLEDI', dalle 19.00 alle 20.00 e dalle 20.00 alle 21.00

date: 4, 11, 18, 25 ottobre; 8, 15, 22, 29 novembre; 6, 13, 20 dicembre;
10, 17, 24, 31 gennaio.

GIOVEDI', dalle 20.00 alle 21.00 e dalle 21.00 alle 22.00

date: 5, 12, 19, 26 ottobre; 9, 16, 23, 30 novembre; 7, 14, 21 dicembre;
11, 18, 25 gennaio; 1 febbraio.

Ogni corso (max 20 posti) si articolerà in **15 lezioni** ed avrà luogo nella Palestrina di Danza della Scuola Media di Nembro. Il costo è di **85,00 € a persona**.

Le **ISCRIZIONI** verranno raccolte in Biblioteca direttamente dalle fisioterapiste.

Per i **CORSI POMERIDIANI**, con **Annalisa**:
lunedì 11 e giovedì 14 settembre, dalle 14.00 alle 16.00

Per i **CORSI SERALI**, con **Eleonora**:
mercoledì 20 e giovedì 21 settembre, dalle 20.00 alle 22.00

All'iscrizione presentarsi con il **CODICE FISCALE**. Pagamento in **CONTANTI** o **ASSEGNO**. Durante la stagione 2017/2018 verrà attivato un altro ciclo di corsi a partire da febbraio, con modalità analoghe.

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

