



COMUNE di NEMBRO  
Assessorato allo Sport

# Ginnastica Vertebrale

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.

## **CORSI POMERIDIANI** con la fisioterapista Anna Lisa Casali

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

**date:** 4, 11, 18, 25 febbraio; 4, 11, 18, 25 marzo; 1, 8, 15, 29 aprile; 6, 13, 20 e 27 maggio. (Le lezioni saranno sospese il 22 aprile 2019).

**Totale: 16 incontri, 90.00 euro.**

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

**date:** 7, 14, 21, 28 febbraio; 7, 14, 21, 28 marzo; 4, 11, 18 aprile; 2, 9, 16, 23 e 30 maggio. (Le lezioni saranno sospese il 25 aprile 2019).

**Totale: 16 incontri, 90.00 euro.**

## **CORSI SERALI** con la fisioterapista Eleonora Tobia

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

**date:** 6, 13, 20, 27 febbraio; 6, 13, 20, 27 marzo; 3, 10, 17, 24 aprile, 8, 15, 22 e 29 maggio. (Le lezioni saranno sospese l'1 maggio 2019).

**Totale: 16 incontri, 90.00 euro.**

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

**date:** 7, 14, 21, 28 febbraio; 7, 14, 21, 28 marzo; 4, 11, 18 aprile; 2, 9, 16, 23 e 30 maggio. (Le lezioni saranno sospese il 25 aprile 2019).

**Totale: 16 incontri, 90.00 euro.**

I corsi avranno luogo nella Palestrina di Danza della Scuola Media di Nembro e potranno accogliere un massimo di 20 persone per corso.

Per i **CORSI POMERIDIANI** le **ISCRIZIONI** verranno raccolte per telefono o e-mail a partire dal 21 gennaio 2019:

333 64 03 823 - [annalisa.casali@hotmail.it](mailto:annalisa.casali@hotmail.it)

**Pagamento alla prima lezione.**

Per i **CORSI SERALI** le **ISCRIZIONI** verranno raccolte presso la Palestrina di Danza della Scuola Media di Nembro, nei seguenti giorni e orari:

- mercoledì 23 gennaio, dalle 21.00 alle 21.30

- giovedì 24 gennaio, dalle 19.00 alle 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](mailto:scuola.sport@nembro.net)**

**2° PERIODO**  
stagione 2018/19

