



COMUNE di NEMBRO
Assessorato allo Sport

Ginnastica Vertebrale

febbraio/maggio
2020

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: 3, 10, 17, 24 febbraio; 2, 9, 16, 23, 30 marzo; 6, 20, 27 aprile; 4, 11, 18, 25 maggio e 1 giugno.

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

date: 6, 13, 20, 27 febbraio; 5, 12, 19, 26 marzo; 2, 16, 23, 30 aprile; 7, 14, 21, 28 maggio e 4 giugno.

CORSI SERALI *con la fisioterapista Eleonora Tobia*

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

date: 5, 12, 19, 26 febbraio; 4, 11, 18, 25 marzo; 1, 8, 15, 22, 29 aprile; 6, 13, 20 e 27 maggio.

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

date: 6, 13, 20, 27 febbraio; 5, 12, 19, 26 marzo; 2, 16, 23, 30 aprile; 7, 14, 21, 28 maggio e 4 giugno.

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

ISCRIZIONI:

- per i **CORSI POMERIDIANI** verranno raccolte per telefono o e-mail dopo il 20 gennaio 2020: 333 64 03 823 - annalisa.casali@hotmail.it
- per i **CORSI SERALI** verranno raccolte per telefono o e-mail dopo il 20 gennaio 2020: 338 38 92 637 - tobia.eleonora@gmail.com

COSTO:

Il costo di ogni corso è di euro 100,00.
Il pagamento verrà effettuato alla prima lezione.

Solo per INFO: Ufficio Sport - 035 471 337 - scuola.sport@nembro.net

