



COMUNE di NEMBRO
Assessorato allo Sport

Ginnastica Vertebrale

stagione 2021/22
anno 2022

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.* *4 corsi di 16 lezioni l'uno. Il costo di ogni corso è di 100,00 euro.*

LUNEDÌ, dalle 14.00 alle 15.00 e dalle 15.00 alle 16.00

date: 31 gennaio; 7, 14, 21, 28 febbraio; 7, 14, 21, 28 marzo; 4, 11 aprile; 2, 9, 16, 23 e 30 maggio.

GIOVEDÌ, dalle 14.00 alle 15.00 e dalle 15.00 alle 16.00

date: 3, 10, 17, 24 febbraio; 3, 10, 17, 24, 31 marzo; 7, 21, 28 aprile; 5, 12, 19 e 26 maggio.

CORSI SERALI *con la fisioterapista Eleonora Tobia.*

SECONDO PERIODO: dicembre, gennaio e febbraio (corso già attivato)

TERZO PERIODO: marzo, aprile e maggio. 12 lezioni. Costo euro 75,00.

GIOVEDÌ, dalle 20.00 alle 21.00 e dalle 21.00 alle 22.00

Periodo 2: 2, 9, 16 dicembre; 13, 20, 27 gennaio, 3, 10, 17 e 24 febbraio (corso già in svolgimento)

Periodo 3: 3, 10, 17, 24, 31 marzo; 7, 21, 28 aprile; 5, 12, 19 e 26 maggio.

Altri corsi si svolgeranno presso l'**Oratorio di Nembro**. Per info: Eleonora Tobia

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

Solo per INFO: Ufficio Sport - 035 471 353 - sport@nembro.net

