

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.* *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: 19, 26 settembre; 3, 10, 17, 24 ottobre; 7, 14, 21, 28 novembre; 5, 12, 19 dicembre; 9, 16 e 23 gennaio.

GIOVEDÌ, dalle 14.00 alle 15.00 e dalle 15.00 alle 16.00

date: 22, 29 settembre; 6, 13, 20, 27 ottobre; 3, 10, 17, 24 novembre; 1, 15, 22 dicembre; 12, 19 e 26 gennaio.

CORSI SERALI *con la fisioterapista Eleonora Tobia.* *2 corsi di 16 lezioni l'uno. Il costo di ogni corso è di 108,00 euro.*

GIOVEDÌ, dalle 20.00 alle 21.00 e dalle 21.00 alle 22.00

date: 29 settembre; 6, 13, 20, 27 ottobre; 3, 10, 17 e 24 novembre; 1, 15 e 22 dicembre; 12, 19 e 26 gennaio; 2 febbraio.

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 tramite SMS, whatsapp o e-mail:
338 38 92 637 - tobia.eleonora@gmail.com

Durante la stagione 2022/2023 verrà attivato un altro ciclo di corsi a partire da febbraio.

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



COMUNE di NEMBRO
Assessorato allo Sport

