

# 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.*

*6 corsi di 16 lezioni l'uno. Il costo di ogni corso è di 128,00 euro.*

**LUNEDÌ**, dalle 13.30 alle 14.30; dalle 14.30 alle 15.30; dalle 15.30 alle 16.30

**date:** 16, 23, 30 settembre; 7, 14, 21, 28 ottobre; 4, 11, 18, 25 novembre; 2, 9, 16 dicembre; 13, 20 gennaio.

**GIOVEDÌ**, dalle 13.30 alle 14.30; dalle 14.30 alle 15.30; dalle 15.30 alle 16.30

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

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

*2 corsi di 16 lezioni l'uno. Il costo di ogni corso è di 128,00 euro.*

**GIOVEDÌ**, dalle 19.00 alle 20.00 e dalle 20.00 alle 21.00

**date:** 26 settembre; 3, 10, 17, 24, 31 ottobre; 7, 14, 21, 28 novembre; 5, 12, 19 dicembre; 9, 16, 23 gennaio.

Altri corsi si svolgeranno presso l'**Oratorio di Nembro**, il mercoledì dalle 18.45 alle 19.45 e dalle 19.45 alle 20.45 (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](mailto:annalisa.casali@hotmail.it)

- per i **CORSI SERALI** verranno raccolte tramite SMS, whatsapp o e-mail:  
338 38 92 637 - [tobia.eleonora@gmail.com](mailto:tobia.eleonora@gmail.com)

Durante la stagione 2024/2025 verrà attivato un altro ciclo di corsi a partire da febbraio.

**Solo per INFO: Ufficio Sport - 035 471 353 - [sport@nembro.net](mailto:sport@nembro.net)**



**COMUNE di NEMBRO**  
Assessorato allo Sport

