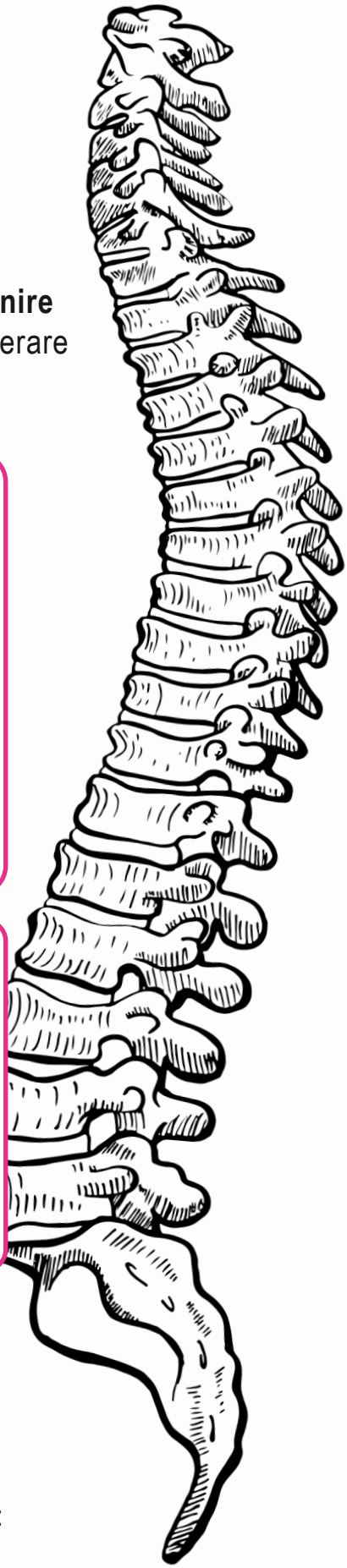
GINNASTICA VERTEBRALE



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 13.15 alle 14.15 (c/o la sala Bonorandi); dalle 14.30 alle 15.30; dalle 15.30 alle 16.30 (c/o la Palestrina di Danza della Scuola Media)
date: 27 gennaio; 3, 10, 17, 24 febbraio; 3, 10, 17, 24, 31 marzo; 7, 14 aprile; 5, 12, 19, 26 maggio.

GIOVEDÌ, dalle 13.15 alle 14.15 (c/o la sala Bonorandi); dalle 14.30 alle 15.30; dalle 15.30 alle 16.30 (c/o la Palestrina di Danza della Scuola Media)
date: 30 gennaio; 6, 13, 20, 27 febbraio; 6, 13, 20, 27 marzo; 3, 10, 17 aprile; 8, 15, 22, 29 maggio.

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 (c/o la Palestrina di Danza della Scuola Media)
date: 6, 13, 20, 27 febbraio; 6, 13, 20, 27 marzo; 3, 10, 17, 24 aprile; 8, 15, 22, 29 maggio.

Altri corsi si svolgeranno presso l'**Oratorio di Nembro** (per info: Eleonora Tobia)

Si 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

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

COMUNE di NEMBRO
Assessorato allo Sport