



COMUNE di NEMBRO
Assessorato allo Sport

Ginnastica Vertebrale

stagione 2021/22

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: 20, 27 settembre; 4, 11, 18, 25 ottobre; 8, 15, 22, 29 novembre; 6, 13, 20 dicembre; 10, 17 e 24 gennaio.

GIOVEDÌ, dalle 14.00 alle 15.00 e dalle 15.00 alle 16.00

date: 23, 30 settembre; 7, 14, 21, 28 ottobre; 4, 11, 18, 25 novembre; 2, 9, 16 dicembre; 13, 20 e 27 gennaio.

CORSI SERALI *con la fisioterapista Eleonora Tobia.*

PRIMO PERIODO: settembre, ottobre e novembre.

SECONDO PERIODO: dicembre, gennaio e febbraio.

10 lezioni per corso. Il costo di ogni corso è di euro 63,00.

GIOVEDÌ, dalle 20.00 alle 21.00 e dalle 21.00 alle 22.00

Periodo 1: 23 e 30 settembre; 7, 14, 21, 28 ottobre; 4, 11, 18 e 25 novembre.

Periodo 2: 2, 9, 16 dicembre; 13, 20, 27 gennaio, 3, 10, 17 e 24 febbraio.

(Per questo corso le iscrizioni vanno presentate entro l'11 novembre)

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

Durante la stagione 2021/2022 verrà attivato un altro ciclo di corsi a partire da febbraio per i corsi pomeridiani e a partire da marzo per i corsi serali.

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

