

# 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.*

**LUNEDÌ**, dalle 14.00 alle 15.00 e dalle 15.00 alle 16.00  
dal 30 gennaio al 29 maggio per 15 incontri - euro 100,00

**GIOVEDÌ**, dalle 14.00 alle 15.00 e dalle 15.00 alle 16.00  
dal 2 febbraio al 25 maggio per 16 incontri - euro 105,00

**ISCRIZIONI CHIUSE, CORSI AL COMPLETO**

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

**GIOVEDÌ**, dalle 20.00 alle 21.00

**date:** 9, 16 e 23 febbraio, 2, 9, 16, 23 e 30 marzo, 13, 20 e 27 aprile, 4, 11, 18 e 25 maggio, 1 giugno; **per 16 incontri - euro 110,00**

Si svolgeranno presso l'**Oratorio di Nembro** altri due corsi al mercoledì.  
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 SERALI** verranno raccolte tramite SMS, whatsapp o e-mail:  
338 38 92 637 - [tobia.eleonora@gmail.com](mailto:tobia.eleonora@gmail.com)

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



**COMUNE di NEMBRO**  
Assessorato allo Sport

