



COMUNE di NEMBRO
Assessorato allo Sport

GINNASTICA VERTEBRALE

stagione 2018/19
1° PERIODO

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

LUNEDI', dalle 14.00 alle 15.00 e dalle 15.00 alle 16.00

date: 1, 8, 15, 22, 29 ottobre; 5, 12, 19, 26 novembre; 3, 10, 17 dicembre; 7, 14, 21 e 28 gennaio.

Totale: 16 incontri, 90.00 euro.

GIOVEDI', dalle 14.00 alle 15.00 e dalle 15.00 alle 16.00

date: 27 settembre; 4, 11, 18, 25 ottobre; 8, 15, 22, 29 novembre; 6, 13, 20 dicembre; 10, 17, 24 e 31 gennaio.

Totale: 16 incontri, 90.00 euro.

CORSI SERALI con la fisioterapista Eleonora Tobia

MERCOLEDI', dalle 19.00 alle 20.00 e dalle 20.00 alle 21.00

date: 3, 10, 17, 24, 31 ottobre; 7, 14, 21, 28 novembre; 5, 12, 19 dicembre; 9, 16, 23 e 30 gennaio.

Totale: 16 incontri, 90.00 euro.

GIOVEDI', dalle 20.00 alle 21.00 e dalle 21.00 alle 22.00

date: 4, 11, 18, 25 ottobre; 8, 15, 22, 29 novembre; 6, 13, 20 dicembre; 10, 17, 24 e 31 gennaio.

Totale: 15 incontri, 85.00 euro.

I corsi avranno luogo nella Palestrina di Danza della Scuola Media di Nembro e potranno accogliere un massimo di 20 persone per corso.

Per i **CORSI POMERIDIANI** le **ISCRIZIONI** verranno raccolte per telefono o e-mail a partire dal 10 settembre:

333 64 03 823 - annalisa.casali@hotmail.it

Pagamento alla prima lezione.

Per i **CORSI SERALI** le **ISCRIZIONI** verranno raccolte presso la Biblioteca di Nembro, nei seguenti giorni e orari:

- mercoledì 19 settembre, dalle 20.00 alle 21.30

- giovedì 20 settembre, dalle 20.00 alle 21.00

All'iscrizione presentarsi con il **CODICE FISCALE**. **Pagamento in CONTANTI o ASSEGNO.**

Durante la stagione 2018/2019 verrà attivato un altro ciclo di corsi a partire da febbraio, con modalità analoghe.

Solo per INFO: Ufficio Sport - 035 471 351 - scuola.sport@nembro.net

