



COMUNE di NEMBRO
Assessorato allo Sport

Ginnastica Vertebrale

stagione 2019/20
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: 16, 23, 30 settembre; 7, 14, 21, 28 ottobre; 4, 11, 18, 25 novembre; 2, 9, 16 dicembre; 13, 20 e 27 gennaio.

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

date: 26 settembre; 3, 10, 17, 24, 31 ottobre; 7, 14, 21, 28 novembre; 5, 12, 19 dicembre; 9, 16, 23, e 30 gennaio.

CORSI SERALI *con la fisioterapista Eleonora Tobia*

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

date: 25 settembre; 2, 9, 16, 23, 30 ottobre; 6, 13, 20, 27 novembre; 4, 11, 18 dicembre; 8, 15, 22 e 29 gennaio.

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

date: 26 settembre; 3, 10, 17, 24, 31 ottobre; 7, 14, 21, 28 novembre; 5, 12, 19 dicembre; 9, 16, 23 e 30 gennaio.

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 a partire dal 2 settembre: 333 64 03 823 - annalisa.casali@hotmail.it
- per i **CORSI SERALI** verranno raccolte per telefono, nella settimana tra il 16 e il 20 settembre, tra le 17.30 e le 19.30: 338 38 92 637.

COSTO: il costo di ogni corso è di euro 100,00. Il pagamento verrà effettuato alla prima lezione.

Durante la stagione 2019/2020 verrà attivato un altro ciclo di corsi a partire da febbraio, con modalità analoghe.

Solo per INFO: Ufficio Sport - 035 471 337 - scuola.sport@nembro.net

