

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 130,00 euro, due incontri a settimana 240,00 euro.

LUNEDÌ, dalle 13.10 alle 14.10 (Sala Bonorandi);
dalle 14.30 alle 15.30; dalle 15.30 alle 16.30 (Palestrina Scuola Medie)
date: 21, 28 settembre; 5, 12, 19, 26 ottobre; 2, 9, 16, 23, 30 novembre; 7, 14, 21 dicembre; 11, 18 e 25 gennaio.

GIOVEDÌ, dalle 13.10 alle 14.10 (Sala Bonorandi);
dalle 14.30 alle 15.30; dalle 15.30 alle 16.30 (Palestrina Scuola Medie)
date: 24 settembre; 1, 8, 15, 22, 29 ottobre; 5, 12, 19, 26 novembre; 3, 10, 17 dicembre; 7, 14, 21 gennaio.

CORSI SERALI *con la fisioterapista Eleonora Tobia.*

2 corsi di 17 lezioni l'uno. Il costo di ogni corso è di 140,00 euro.

GIOVEDÌ, dalle 19.00 alle 20.00 e dalle 20.00 alle 21.00 (Palestrina Scuola Medie)
date: 24 settembre; 1, 8, 15, 22, 29 ottobre; 5, 12, 19, 26 novembre; 3, 10, 17 dicembre; 7, 14, 21 e 28 gennaio.

Altri corsi si svolgeranno presso l'**Oratorio di Nembro**, il mercoledì alle 18.45 e alle 19.45 (Per info: Eleonora Tobia)

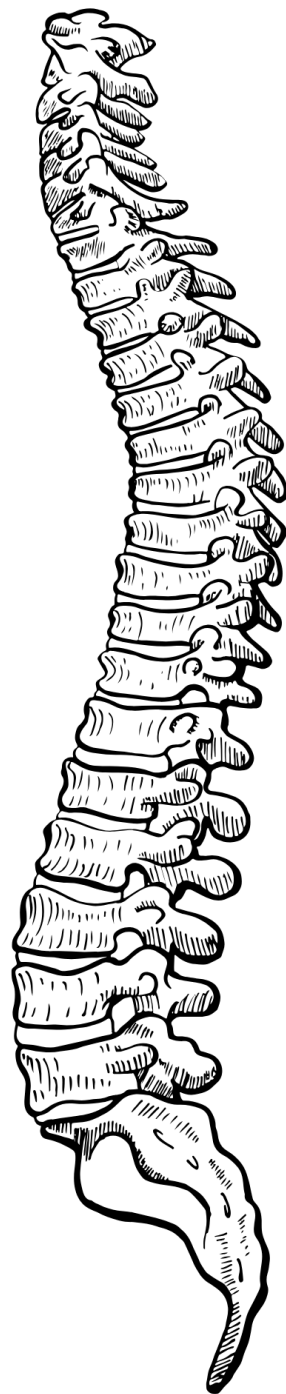
I corsi potranno accogliere un massimo di 20 persone per corso.

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

Durante la stagione 2026/2027 verrà attivato un altro ciclo di corsi a partire da febbraio.

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



COMUNE di NEMBRO
Assessorato allo Sport