

# 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 13.15 alle 14.15 (Sala Bonorandi);  
dalle 14.30 alle 15.30; dalle 15.30 alle 16.30 (Palestrina Scuola Medie)  
**date:** 22, 29 settembre; 6, 13, 20, 27 ottobre; 3, 10, 17, 24 novembre; 1, 15, 22 dicembre; 12, 19 e 26 gennaio.

**GIOVEDÌ**, dalle 13.15 alle 14.15 (Sala Bonorandi);  
dalle 14.30 alle 15.30; dalle 15.30 alle 16.30 (Palestrina Scuola Medie)  
**date:** 25 settembre; 2, 9, 16, 23, 30 ottobre; 6, 13, 20, 27 novembre; 4, 11, 18 dicembre; 8, 15, 22 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:** 25 settembre; 2, 9, 16, 23, 30 ottobre; 6, 13, 20, 27 novembre; 4, 11, 18 dicembre; 8, 15, 22 e 29 gennaio.

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

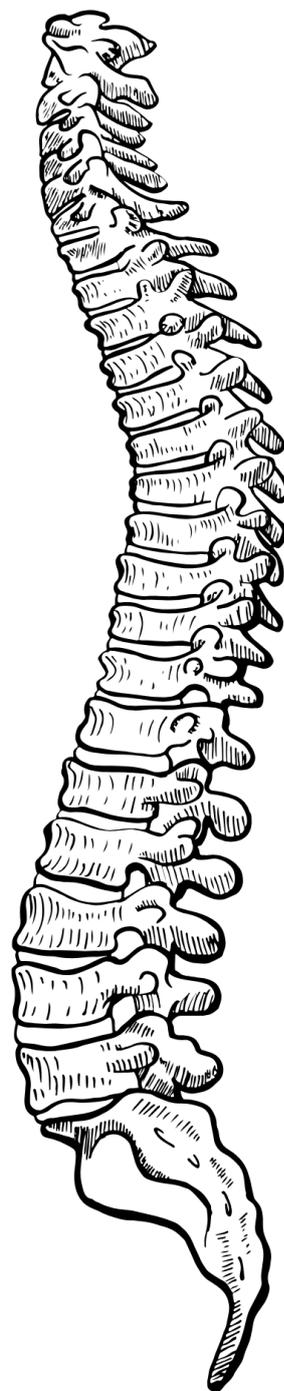
I corsi potranno accogliere un massimo di 20 persone per corso.

## **ISCRIZIONI:**

- per i **CORSI POMERIDIANI** verranno raccolte per telefono o e-mail: 333 64 03 823 - [annalisa.casali@hotmail.it](mailto:annalisa.casali@hotmail.it)
- 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)

Durante la stagione 2025/2026 verrà attivato un altro ciclo di corsi a partire da febbraio.

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



**COMUNE di NEMBRO**  
Assessorato allo Sport