

# “corsi di ginnastica posturale di primo livello”

MARZO	APRILE	MAGGIO
Mercoledì 10	Mercoledì 14	Mercoledì 05
Mercoledì 17	Mercoledì 21	Mercoledì 12
Mercoledì 24	Mercoledì 28	Mercoledì 19
Mercoledì 31		

<b>PROGRAMMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ iniziale valutazione del soggetto: stile di vita, postura, localizzazione del dolore, attività fisica</li> <li>✓ Mobilizzazione e allungamento del rachide cervicale, dorsale e lombare</li> <li>✓ Educazione alla respirazione toracica e addominale</li> <li>✓ Esercizi posturali</li> <li>✓ Valutazione personale di ¼ d'ora a fine lezione</li> </ul>
<b>ABBIGLIAMENTO</b>	Tuta e scarpe da ginnastica
<b>ORARIO</b>	Dieci lezioni, tutti i mercoledì a partire dal 10 marzo 2010 Dalle 19.00 alle 20.00 (45 minuti + 15 minuti di valutazione personale)
<b>COSTO DI ISCRIZIONE</b>	Residenti del Comune di Aymavilles: euro 60,00 Residenti nel Comune di Aymavilles sopra i 60 anni: euro 50,00 Non residenti nel Comune di Aymavilles: euro 80,00
<b>PARTECIPANTI</b>	Minimo 5 persone Massimo 10 persone Si ricorda che sarà data <u>priorità di iscrizione ai residenti nel Comune di Aymavilles</u>
<b>ISCRIZIONI</b>	Presso la biblioteca comunale di Aymavilles nel seguente orario: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dal lunedì al giovedì dalle ore 14.00 alle ore 18.00</li> <li>✓ Venerdì e sabato dalle ore 09.00 alle ore 12.00</li> </ul>
<b>SCADENZA ISCRIZIONI</b>	<b><u>Entro e non oltre VENERDI 05 MARZO 2010</u></b>
<b>PAGAMENTO QUOTA</b>	successivamente all'iscrizione, presso la tesoreria comunale Istituto Bancario San Paolo Agenzia di Aymavilles

IN CASO DI  
MANCATA  
PARTECIPAZIONE  
**LE QUOTE  
VERSATE NON  
SARANNO  
RIMBORSATE**

Il primo giorno di partecipazione al corso, è necessario presentarsi muniti di apposito certificato medico di sana e robusta costituzione rilasciato dal proprio medico curante da presentare al fisioterapista

POTRA' PARTECIPARE AL CORSO ESCLUSIVAMENTE CHI AVRA' CONSEGNATO LA RICEVUTA DI EFFETTUATO PAGAMENTO PRESSO LA BIBLIOTECA COMUNALE DI AYMAYILLES **OBBLIGATORIAMENTE PRIMA** DELL'INIZIO DEL CORSO