



Dir. San. Dr. A. Cerri

2019 / 2020

CORSI DI GINNASTICA DI GRUPPO guidati dalla **FISIOTERAPISTA** **Dr.ssa Chiara Alberti**

Vita sedentaria?

Esercizi semplici ma efficaci proposti in piccoli gruppi con attenzione ad ogni partecipante!

Dolori muscolari?

Mal di schiena?

Postura scorretta?

Mercoledì dalle 18:00 alle 19:00

GINNASTICA POSTURALE

Venerdì dalle 14:30 alle 15:30

Corso finalizzato a benessere della colonna vertebrale, allungamento muscolare, miglioramento di elasticità, tonicità e forza, esercizi per la respirazione.

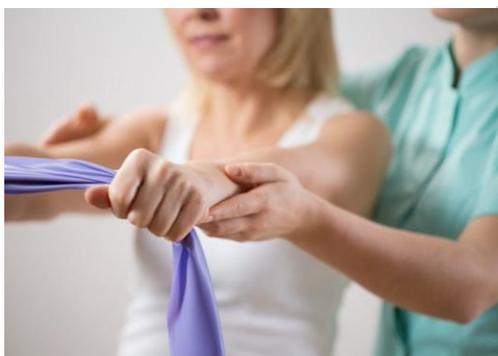
Mercoledì dalle 16:30 alle 17:30

MOVIMENTO PRIMAVERA

Esercizi di rinforzo muscolare, equilibrio, coordinazione. Adatta a chi desidera ritardare problematiche muscolo-scheletriche dovute alla terza età.

Inizio Corsi: 16 ottobre 2019

Prima Lezione di Prova gratuita – prenotazione obbligatoria



Durata corsi: trimestrale

Tariffe:

modulo da 5 lezioni € 55,00

modulo da 10 lezioni € 90,00

Ogni partecipante dovrà dotarsi di tappetino e salvietta.

Palestra con spogliatoio con armadietti e docce.

Poliambulatori Primavera, Via Lega Lombarda 12, Albano S.A. (Bg)

www.poliambulatoriprimavera.it – Tel. 035 4528695



Dir. San. Dr. A. Cerri

2019 / 2020

CORSO DI MASSAGGIO INFANTILE

guidato dalla **FISIOTERAPISTA**

Dr.ssa Chiara Alberti

Certificata AIMI

(Associazione Italiana Massaggio Infantile)

Mercoledì

dalle 15:00 alle 16:00

MASSAGGIO INFANTILE: UN

TOCCASANA PER IL NEONATO

Un modo profondo per comunicare con il bambino attraverso la stimolazione, il rilassamento, il sollievo, l'interazione.

Utile per trovare una soluzione a problemi quali coliche, dolori da dentizione e stipsi.

Inizio Corso: 16 ottobre 2019

Incontro Formativo gratuito

martedì 8 ottobre dalle 15.00 alle 16.00

Prenotazione telefonica obbligatoria



Numero massimo di partecipanti: 5

Tariffa: 5 incontri € 60,00

Ogni partecipante dovrà dotarsi di tappetino e salvietta.

Palestra con spogliatoio con armadietti e docce.

Poliambulatori Primavera, Via Lega Lombarda 12, Albano S.A. (Bg)

www.poliambulatoriprimavera.it – Tel. 035 4528695