

GINNASTICA POSTURALE DI GRUPPO CON FISIOTERAPISTA

La ginnastica posturale antalgica utilizza il movimento per finalità terapeutiche allo scopo di prevenire e curare problemi di mal di schiena e schemi motori scorretti: è rivolta quindi a tutti coloro che soffrono di patologie osteoarticolari di varia natura, presentino rigidità muscolare o articolare più o meno diffusa o a chiunque voglia ripristinare un buon stato di salute in seguito ad eventi traumatici o eventi più o meno invalidanti e ritrovare armonia con il proprio corpo.

E' una ginnastica antalgica che si propone di:

- √ risolvere condizioni di rigidità o dolori articolari;
- √ correggere vizi posturali dell'apparato muscolo-scheletrico (arti superiori, arti inferiori, colonna vertebrale);
- √ recuperare ampiezza nei movimenti ed elasticità dei legamenti;
- √ migliorare l'equilibrio posturale da fermi e in movimento;
- √ potenziare i muscoli respiratori migliorando la ventilazione polmonare.

REGOLAMENTO

Allo scopo di svolgere al meglio le sedute di **ginnastica posturale di gruppo** all'interno della palestra la direzione dispone di attenersi cortesemente ad alcune norme:

- vestirsi in modo comodo e pratico, utilizzare calze o calzini antiscivolo;
- munirsi di un proprio asciugamano (delle dimensioni di un telo da mare) per gli esercizi a terra;
- attendere l'arrivo dell'insegnante fisioterapista prima di accedere in palestra;
- confermare nome e cognome durante l'appello dell'istruttore per attestare la presenza;
- non lasciare incustoditi nello spogliatoio oggetti di valore o personali, la Direzione non risponde di oggetti o beni lasciati incustoditi;
- informare l'insegnante o la segreteria di infortunio, malessere o problemi personali che possono comportare un'assenza prolungata;
- le assenze devono essere comunicate tempestivamente (almeno 3 giorni prima), per permettere un'agevole organizzazione di eventuali recuperi, che non sono garantiti, se non con valutazione estemporanea del momento. I recuperi possono essere fatti **entro il mese**, anche in altri gruppi e/o orari della stessa tipologia di corsi, previo contatto con la segreteria;
- le lezioni normalmente si tengono 2 volte alla settimana e hanno la durata di **50 minuti** (per consentire la sanificazione degli ambienti);
- è possibile scegliere tra i seguenti **abbonamenti e modalità di pagamento:**
 - mese intero € 70,00 (2 volte la settimana)
 - metà mese € 35,00 (1 volta a settimana giornata fissa, o 2 volte alla settimana nella prima metà del mese o nella seconda metà del mese, previo accordo con la segreteria)
 - 2 mesi € 132,00 (solo mesi interi)
 - 3 mesi € 192,00 (solo mesi interi)
 - singola seduta € 11,00 (max 3 in un mese)

Il costo dell'abbonamento mensile è fisso e non varia in base al numero di volte/incontri nel mese.

Il pagamento deve essere effettuato entro la prima settimana del mese e non sono previsti rimborsi in caso di assenza.

I pagamenti dei gruppi del pomeriggio (fuori dall'orario di segreteria) possono essere fatti in contanti direttamente all'insegnante fisioterapista che segue il gruppo;

Grazie per la cortese attenzione e la collaborazione.