



Educazione posturale e compensazione specifica per chi va per monti

Corso di educazione posturale e di esercizi specifici per:

- migliorare le qualità fisiche utili all'attività in ambiente
- acquisire corrette abitudini posturali e compensative all'attività
- allungare la muscolatura eventualmente retratta
- migliorare la stabilità delle articolazioni maggiormente sollecitate durante l'attività in montagna (caviglia, ginocchio, schiena, spalle)

Luogo di svolgimento:

- Kinè – presso il centro sportivo-natatorio "G. Onesti", via Luigi Anedda 23/A Moletolo

Frequenza:

- Lunedì mattina (9,00-9,50)
- Ad ulteriore richiesta: venerdì sera (19,10-20) (orario da definire)
possibile la frequenza mono o bisettimanale (nel caso di attivazione del venerdì)
- LUNEDÌ dal 15 gennaio al 19 marzo compresi
- VENERDÌ dal 19 gennaio al 23 marzo compresi

NOTA - Non è possibile scontare o recuperare le lezioni non svolte per motivi personali

Accesso:

- Solo Soci CAI a quota convenzionata (possibili inserimenti di non-soci CAI solo in caso di disponibilità di posti dopo le iscrizioni dei soci, a quota non convenzionata)

Attivazione del corso:

- Solo con un minimo di 7 iscritti (massimo 10)

Quota:

- monosettimanale 10 lezioni 100€
- bisettimanale 20 lezioni 180€

NOTA- la ricevuta fiscale è detraibile come attività chinesiologica (solo se accompagnata da richiesta di CHINESITERAPIA da parte del medico curante o specialista)

PRE-iscrizioni:

entro il 5 gennaio 2018

- telefonando al 349 3588354 (silvia strata)

iscrizioni:

lunedì 15 gennaio o venerdì 19 gennaio (dopo la lezione) con contanti, bancomat o carta di credito con dati anagrafici, indirizzo, codice fiscale

note:

- è necessario presentarsi in palestra con calzoncini tuta (lunghi o corti a piacere o fuso), maglietta, calze (senza scarpe) e una asciugamano da utilizzare sopra il materassino
- è possibile cambiarsi negli appositi spogliatoi
- non è necessario, per il tipo di attività proposta, fare la doccia dopo la lezione