

MODULO DI ISCRIZIONE

Compilare tutti i campi e riconsegnare in segreteria

Cognome _____

Nome _____

Nato a _____

Il _____

Prov. _____

C.F. _____

Residente a _____

Via _____

Tel _____

Cell _____

E-mail _____

Data _____

Firma _____

D.Lgs 196/2003

Il sottoscritto autorizza il trattamento dei dati personali da lui forniti compresi quelli sensibili ai sensi del D.Lgs 196/2003 per le finalità di cui alla presente

DOVE SIAMO?



La Casa di riposo Caprotti Zavaritt si trova in via Arno 14 a Gorle, comune confinante con quello di Bergamo, facilmente raggiungibile sia dal capoluogo sia dall'autostrada e servito dai mezzi pubblici urbani

ORARIO CORSI

Lunedì

Dalle 18.30 alle 19.30

Dal : 26 settembre 2016

Al: 28 novembre 2016

Giovedì

Dalle 20.00 alle 21.00

Dal: 6 ottobre 2016

Al: 15 dicembre 2016

PER INFORMAZIONI E
ISCRIZIONI

Maria Carla 035/657070



CASA DI RIPOSO
CAPROTTI ZAVARITT

ISTITUTO CASA DI RIPOSO ZAVARITT



CORSO DI GINNASTICA VERTEBRALE PREVENTIVA

Via Arno 14 – 24020 Gorle (BG)

Tel. 035/657070 – Fax.

035/657396

Sito internet: www.caprotti-zavaritt.it
info@caprotti-zavaritt.it

COSA E' LA GINNASTICA VERTEBRALE

Questa ginnastica, tenuta da un fisioterapista, è adatta per tutte le persone che hanno dolore alla schiena e desiderano favorirne la riduzione aumentando al contempo la capacità motoria, la mobilità, la flessibilità e la correttezza posturale.

Durante il corso di ginnastica vertebrale si presta attenzione alla respirazione, al rilassamento e all'allungamento muscolare e al rinforzo di quei gruppi muscolari che consentono il mantenimento di una corretta postura. Ciò favorisce la diminuzione del dolore, una migliore postura e una maggiore padronanza del proprio corpo.

COSA PORTARE

- Abbigliamento comodo (tuta e scarpe da ginnastica);
- Un tappetino da ginnastica.



COSTO

Tessera da 10 incontri € 100,00

Il corso (massimo 20 partecipanti) avrà luogo presso la palestra dell'Istituto Casa di Riposo Caprotti Zavaritt di Gorle in via Arno 14.

 **BERGAMO
SANITÀ**



CASA DI RIPOSO
CAPROTTI ZAVARITT