

L'apertura dei corsi estivi sarà su richiesta:

**COMUNICATE LA PARTECIPAZIONE QUANTO PRIMA!**

informatevi sull'effettiva attivazione sul sito [www.kinesnc.com](http://www.kinesnc.com) sulla pagina FB o dai terapeuti

**GIUGNO 2019**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
13,00-13,50	S.I - V.P. - C.P.	S.I - V.P. - C.P.	13,00-13,50	S.I - V.P. - C.P.
13,50-14,40	S.I - V.P. - C.P.	S.I - V.P. - C.P.	13,50-14,40	S.I - V.P. - C.P.
pausa	S.I - V.P. - C.P.	S.I - V.P. - C.P.	pausa	S.I - V.P. - C.P.
15,00-15,50	S.I - V.P. - C.P.	S.I - V.P. - C.P.	15,00-15,50	S.I - V.P. - C.P.
15,50-16,40	S.I - V.P. - C.P.	S.I - V.P. - C.P.	15,50-16,40	S.I - V.P. - C.P.
16,40-17,30	S.I - V.P. - C.P.	S.I - V.P. - C.P.	16,40-17,30	S.I - V.P. - C.P.
17,30-18,20	17,30-18,20	S.I - V.P. - C.P.	17,30-18,20	S.I - V.P. - C.P.
18,20-19,10	18,20-19,10	S.I - V.P. - C.P.	18,20-19,10	S.I - V.P. - C.P.
19,10-20,00	19,10-20,00	S.I - V.P. - C.P.	19,10-20,00	S.I - V.P. - C.P.

**LUGLIO 2019 (8 LEZIONI DAL 1 AL 25 LUGLIO)**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
13,00-13,50			13,00-13,50	
13,50-14,40			13,50-14,40	
S.I - V.P. - C.P.			S.I - V.P. - C.P.	
17,30-18,20			17,30-18,20	
18,20-19,10			18,20-19,10	

**AGOSTO 2019**

**(8 LEZIONI DAL 29 Luglio AL 29 Agosto – chiuso dal 12 al 18 agosto)**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
13,00-13,50			13,00-13,50	
13,50-14,40			13,50-14,40	
S.I - V.P. - C.P.			S.I - V.P. - C.P.	
17,30-18,20			17,30-18,20	
18,20-19,10			18,20-19,10	

**NEI MESI DA GIUGNO AD AGOSTO E' POSSIBILE L'ISCRIZIONE ALLE SOLE SETTIMANE IN CUI SI DESIDERA FREQUENTARE (anziché l'iscrizione mensile o trimestrale che, comunque, resta valida come possibilità)**

**SETTEMBRE 2019**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
13,00-13,50	S.I - V.P. - C.P.		13,00-13,50	S.I - V.P. - C.P.
13,50-14,40	S.I - V.P. - C.P.		13,50-14,40	S.I - V.P. - C.P.
pausa	S.I - V.P. - C.P.		pausa	S.I - V.P. - C.P.
15,00-15,50	S.I - V.P. - C.P.		15,00-15,50	S.I - V.P. - C.P.
15,50-16,40	S.I - V.P. - C.P.		15,50-16,40	S.I - V.P. - C.P.
16,40-17,30	S.I - V.P. - C.P.		16,40-17,30	S.I - V.P. - C.P.
17,30-18,20	S.I - V.P. - C.P.		17,30-18,20	S.I - V.P. - C.P.
18,20-19,10	S.I - V.P. - C.P.		18,20-19,10	S.I - V.P. - C.P.
19,10-20,00	S.I - V.P. - C.P.		19,10-20,00	S.I - V.P. - C.P.

S.I. - V.P. - C.P. =

Sedute Individuali – Valutazioni Posturali (per nuovi partecipanti) – Controlli Posturali (per chi già ha frequentato)



**Visita il sito:** [www.kinesnc.com](http://www.kinesnc.com) per :  
conoscere e verificare sempre giorni ed orari di apertura,  
sconti, servizi proposti, notizie utili su mal di schiena, posture  
corrette, sport, video creati dai ragazzi in corsetto, dubbi e  
luoghi comuni: scoprirai notizie interessanti!

**Vai sulla pagina FB kinè** per:  
conoscere e verificare sempre giorni ed orari di apertura,  
notizie recenti, studi aggiornati, curiosità

## **DAL 1 SETTEMBRE 2019**

### **Per chi inizia un percorso di ginnastica posturale/kinesiterapia:**

Valutazione posturale, analisi delle immagini personali sui tre piani dello spazio realizzate con Global Postural System, stampa a colori delle immagini ed inserimento nella cartella personale da utilizzare ad ogni seduta in palestra, costruzione di un piano di lavoro personalizzato, nozioni di ergonomia, consigli utili per il mantenimento della postura più idonea nei gesti e nelle abitudini della propria vita quotidiana  
Durata valutazione circa 1 ora 60€

### **Per chi sta già frequentando l'attività in palestra:**

Al fine di rivalutare ogni paziente per offrire un programma ed un piano di lavoro personalizzato ed aggiornato con le eventuali modifiche posturali o strutturali, è necessario fissare un CONTROLLO POSTURALE INDIVIDUALE dopo 10/12 mesi dal precedente

Valutazione posturale, analisi e confronto con le precedenti, delle immagini personali sui tre piani dello spazio realizzate con Global Postural System, stampa a colori delle nuove immagini ed inserimento nella cartella personale da utilizzare ad ogni seduta in palestra, costruzione di un nuovo piano di lavoro personalizzato

Durata valutazione circa 30 minuti 30€

### **ALCUNI CONSIGLI PER POTER LAVORARE MEGLIO ED OFFRIRVI UN SERVIZIO MIGLIORE:**

- Prendere l'appuntamento per il *CONTROLLO POSTURALE* prima della eventuale sospensione estiva e fissarlo, preferibilmente, entro settembre (per i ragazzi meglio prima dell'inizio della scuola in modo da avere maggior disponibilità di giorni ed orari)
- Provvedere all'iscrizione direttamente durante il controllo posturale (POS, contanti, assegni) al fine di evitare di farlo durante le lezioni
- **COMUNICARE LA PRE-ISCRIZIONE FISSANDO GIORNI ED ORARI DI FREQUENZA PRIMA DELL'EVENTUALE PAUSA ESTIVA** in modo da ottimizzare l'organizzazione dei corsi a Settembre. Giorni ed orari di frequenza saranno comunque modificabili in caso di sopraggiunti impegni
- Per i ragazzi che svolgono la chinesiterapia per scoliosi, dorso curvo, iperlordosi o comunque asimmetrie della colonna vertebrale: **l'AUTOCORREZIONE è il lavoro fondamentale per ottenere un risultato positivo** e implica il fatto di vedere allo specchio le asimmetrie ed imparare a correggerle per poi automatizzare tale correzione. Per poterlo fare è indispensabile indossare un **COSTUME INTERO O UN BODY PER LE RAGAZZE ED UNA MAGLIETTA ELASTICIZZATA ESTREMAMENTE ADERENTE** per i ragazzi e legare i capelli per poter vedere le spalle. **Si richiede la collaborazione delle famiglie!**