



## SETTEMBRE APERTO SOLO MARTEDI E VENERDI

### Ottobre 2022 - Maggio 2023

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
09,00-09,50	09,00-09,50	<i>Sedute individuali</i>	09,00-09,50	09,00-09,50
09,50-10,40	09,50-10,40	<i>Sedute individuali</i>	09,50-10,40	09,50-10,40
<i>Sedute individuali</i>	10,40-11,30	<i>Sedute individuali</i>	<i>Sedute individuali</i>	10,40-11,30
14,50-15,40	14,30-15,20	<i>Sedute individuali</i>	14,50-15,40	14,30-15,20
15,40-16,30	15,20-16,10	<i>Sedute individuali</i>	15,40-16,30	15,20-16,10
16,30-17,20	16,10-17,00	<i>Sedute individuali</i>	16,30-17,20	16,10-17,00
17,20-18,10	17,00-17,50	<i>Sedute individuali</i>	17,20-18,10	17,00-17,50
18,10-19,00	17,50-18,40	<i>Sedute individuali</i>	18,10-19,00	17,50-18,40
19,00-19,50	18,40-19,30		19,00-19,50	18,40-19,30

#### 2022-2023 CHIUSURE PER FESTIVITA':

Lunedì 31 Ottobre e Martedì 1 Novembre 2022

Giovedì 8 Dicembre e Venerdì 9 Dicembre 2022

dal Sabato 24 Dicembre 2022 a Domenica 8 Gennaio 2023 compresi

da Giovedì 6 a Martedì 11 Aprile 2023 compresi

Lunedì 24 e Martedì 25 Aprile 2023

Lunedì 1 Maggio 2023

Venerdì 2 Giugno 2023

➤ **LA QUOTA E' MENSILE: DEVE ESSERE SALDATA PRIMA DELL' INIZIO MESE**

*La normativa vigente prevede una marca da bollo di 2,00€ per ogni ricevuta fiscale di importo superiore a 77,00€*

➤ **TUTTE LE ASSENZE PER MOTIVI PERSONALI POSSONO ESSERE RECUPERATE SOLO ENTRO IL MESE IN CUI SONO STATE PERSE TRAMITE LE SEGUENTI MODALITÀ:**

1. frequentando il numero di lezioni perse in giorni ed orari aggiuntivi a quelli soliti presentandosi direttamente in palestra **senza telefonare**
2. "allungando" di 25 minuti la propria lezione per due volte per ogni lezione persa (comunicarlo alla ft durante la lez)

solo nel caso di assenza/e verificatasi l'ultima settimana del mese è possibile il recupero nel mese successivo, previa iscrizione, con le stesse modalità sopra esposte.

➤ **LE LEZIONI NON SVOLTE, A FINE MESE, NON SONO PIÙ RECUPERABILI IN ALCUN MODO**

non è possibile per nessun motivo il rimborso né lo sconto delle stesse dal mese successivo

➤ **ISOLAMENTO COVID**

le lezioni non svolte per quarantene o isolamento preventivo: fino a 3 devono essere recuperate (anche il mese successivo) dalla quarta in poi vengono "scontate dal pagamento successivo"

➤ **COME ENTRARE IN PALESTRA:**

Tuta o calzoncini, costume intero o body (ragazze correttiva) con sopra una maglietta, calze, salvietta.

Per aver ben visibili le spalle: non indossare felpe con cappuccio. Legarsi i capelli.

### Entrare in palestra senza scarpette con calze PULITE appositamente indossate in spogliatoio

Scarpe, calze, giacche, piumini, sciarpe, cuffie, e tutti gli indumenti non indossati in palestra dovranno essere posti dentro uno zaino, un sacchetto o una sacca personale: non è possibile appenderli o lasciarli sparsi in spogliatoio.

### **EMERGENZA COVID: MODALITA' DI ACCESSO ALLA PALESTRA**

- è vietato l'accesso se sono presenti sintomi influenzali e/o problemi respiratori e/o se è presente un'alterazione della temperatura corporea uguale o superiore a 37,5°;
- è vietato l'accesso se si è venuti in contatto con persone risultate positive al Covid19 o sottoposte a misure di quarantena e/o ricovero ospedaliero
- è necessario compilare, al primo accesso, il "modulo di autodichiarazione per l'accesso in struttura" e successivamente il modulo di "autocertificazione per gli accessi successivi" SE ANCORA PREVISTO
- durante le attività all'interno della palestra utilizzare la mascherina per la protezione delle vie respiratorie e igienizzare le mani negli appositi dispenser
- rispettare il criterio di distanza di almeno 1 metro fra i soggetti presenti
- utilizzare gli spogliatoi in un massimo di **3 persone** contemporaneamente
- è obbligatorio utilizzare una salvietta personale sopra materassino, panche ed attrezzi
- pulire le superfici con disinfettanti a base di soluzione alcoolica fornite dalla Struttura
- Limitare le attività alle sole aree di intervento o di espletamento del servizio ed evitare assembramenti
- Informare tempestivamente e responsabilmente il Fisioterapista della presenza di qualsiasi sintomo influenzale durante l'espletamento della prestazione ambulatoriale, avendo cura di rimanere ad adeguata distanza dalle persone presenti
- Rispettare le prassi generali, indicate nelle immagini esposte nei punti più frequentati ed ogni altra indicazione presente nelle procedure ed istruzioni interne in materia

### **COME INIZIARE IL PERCORSO DI GINNASTICA POSTURALE - KINESITERAPIA:**

- **Valutazione posturale**, analisi delle immagini personali sui tre piani dello spazio realizzate con Global Postural System, stampa 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 Posturale circa 1 ora (60€)
- **Da 2 a 4 sedute individuali** (tranne situazioni particolari 2 sono sufficienti) con il Fisioterapista per comprendere l'esecuzione degli esercizi del piano di lavoro, tempi di lavoro e di riposo, utilizzo degli attrezzi, l'autocorrezione, ecc (50€ a seduta)
- **Inizio in piccoli gruppi** dove ogni individuo ha un piano di lavoro personale che svolge supportato, indirizzato e corretto costantemente dal/i fisioterapista/i (abbonamento mensile: 8 sedute 116€)

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!

#### **NOTA:**

**Il pagamento della quota mensile va effettuato presso la segreteria dei poliambulatori, PRIMA dell'inizio del mese che si intende frequentare, negli orari di apertura.**

**La copia della fattura, che vi verrà consegnata, deve essere consegnata in palestra.**

**In caso di frequenza mono-settimanale o di inizio del percorso di kinesiterapia a mese già iniziato, è necessario presentarsi alla segreteria con una apposita nota della fisioterapista.**