



**Casa di Cura  
CITTA' DI PARMA**

**Presidio di Riabilitazione – Palestra 0521-249608**  
*Resp. Dott.sa Silvia Strata*

## Orario Estivo Palestra Luglio e agosto 2020

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	<b>09,00-09,50</b>			<b>09,00-09,50</b>
	<b>17,00-17,50</b>			<b>17,00-17,50</b>
	<b>18,00-18,50</b>			<b>18,00-18,50</b>

**E' necessario prenotare la propria partecipazione: in estate gli orari pomeridiani sono da concordare con i partecipanti**

## Settembre 2020

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

## Ottobre 2020- Maggio 2021

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

## **DAL 1 SETTEMBRE 2020**

### **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:**

- **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 senza nessuna penale in caso di cambiamento o rinuncia ma, in molti casi, evita inutili telefonate permettendo ai terapeuti di non interrompere continuamente il lavoro
- 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!**

**A causa dell'emergenza covid l'abbonamento TRIMESTRALE è temporaneamente sospeso.**

**E' pertanto possibile solo l'abbonamento MENSILE con frequenza di 2 o 1 volta a settimana.**

**In entrambi gli abbonamenti le eventuali assenze per motivi personali possono essere recuperate ENTRO IL MESE DI ISCRIZIONE**