



**Casa di Cura
CITTA' DI PARMA**

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

Settembre 2020

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

Ottobre 2020 - Maggio 2021

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
14,00-14,50	14,30-15,20	<i>Sedute individuali</i>	14,00-14,50	14,30-15,20
14,50-15,40	15,20-16,10	<i>Sedute individuali</i>	14,50-15,40	15,20-16,10
15,40-16,30	16,10-17,00	<i>Sedute individuali</i>	15,40-16,30	16,10-17,00
<i>Sedute individuali</i>	17,00-17,50	<i>Sedute individuali</i>	<i>Sedute individuali</i>	17,00-17,50
	17,50-18,40			17,50-18,40
	18,40-19,30			18,40-19,30

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:

prevede il **pagamento delle sedute che sono previste nel mese** in questione relativamente ai giorni di frequenza scelti ed alle eventuali festività. E' possibile l'iscrizione mono o bisettimanale.

Per esempio in un mese, considerando una frequenza bisettimanale, possono esserci 9 lezioni (quattro settimane complete più un giorno di lezione) ma anche 6 se ci sono delle festività (per esempio il periodo Natalizio).

La quota viene calcolata sulla base di 14,50 € per seduta e deve essere saldata a inizio mese

E' obbligatoria una marca da bollo di 2,00€ per ogni ricevuta fiscale di importo superiore a 77,00€

Tutte le lezioni non svolte per motivi personali possono essere recuperate SOLO ENTRO il mese in cui sono state saltate tramite le seguenti modalità:

- frequentando il numero di lezioni perse in giorni ed orari aggiuntivi a quelli scelti
- o "allungando" di 25 minuti la propria lezione per due volte per ogni lezione persa

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.

Non è possibile per nessun motivo il rimborso né lo sconto delle lezioni non svolte dalle successive iscrizioni e abbonamenti . **Le lezioni non svolte, a fine mese, non sono più recuperabili in alcun modo.**



**Casa di Cura
CITTA' DI PARMA**

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

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 Posturale 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 controllo Posturale 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) 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 senza nessuna penale in caso di cambiamento o rinuncia ma, in molti casi, evita inutili telefonate permettendo ai terapisti 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!