

**SETTEMBRE 2021**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
13,00-13,50	<i>Sedute individuali</i>		13,00-13,50	<i>Sedute individuali</i>
13,50-14,40	<i>Sedute individuali</i>		13,50-14,40	<i>Sedute individuali</i>
pausa	<i>Sedute individuali</i>		pausa	<i>Sedute individuali</i>
15,00-15,50	<i>Sedute individuali</i>		15,00-15,50	<i>Sedute individuali</i>
15,50-16,40	<i>Sedute individuali</i>		15,50-16,40	<i>Sedute individuali</i>
16,40-17,30	<i>Sedute individuali</i>		16,40-17,30	<i>Sedute individuali</i>
17,30-18,20	<i>Sedute individuali</i>		17,30-18,20	<i>Sedute individuali</i>
18,20-19,10	<i>Sedute individuali</i>		18,20-19,10	<i>Sedute individuali</i>
19,10-20,00	<i>Sedute individuali</i>		19,10-20,00	<i>Sedute individuali</i>

**OTTOBRE 2021 - MAGGIO 2022**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
13,00-13,50		<i>Sedute individuali</i>	13,00-13,50	
13,50-14,40	<i>Sedute individuali</i>	<i>Sedute individuali</i>	13,50-14,40	<i>Sedute individuali</i>
pausa	<i>Sedute individuali</i>	<i>Sedute individuali</i>	pausa	<i>Sedute individuali</i>
15,00-15,50	<i>Sedute individuali</i>	<i>Sedute individuali</i>	15,00-15,50	<i>Sedute individuali</i>
15,50-16,40	<i>Sedute individuali</i>	<i>Sedute individuali</i>	15,50-16,40	<i>Sedute individuali</i>
16,40-17,30	<i>Sedute individuali</i>	<i>Sedute individuali</i>	16,40-17,30	<i>Sedute individuali</i>
17,30-18,20	17,30-18,20	<i>Sedute individuali</i>	17,30-18,20	17,30-18,20
18,20-19,10	18,20-19,10	<i>Sedute individuali</i>	18,20-19,10	18,20-19,10
19,10-20,00	19,10-20,00	<i>Sedute individuali</i>	19,10-20,00	19,10-20,00

**CHIUSURE PER FESTIVITA':**

Lunedì 1 novembre 2021

dal 24 dicembre 2021 al 9 gennaio 2022 compresi

dal 14 al 19 Aprile 2022 compresi

Lunedì 25 Aprile 2022

Giovedì 2 e Venerdì 3 Giugno 2022

**LA QUOTA E' MENSILE: VIENE CALCOLATA SULLA BASE DI 14,50 € PER SEDUTA  
 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**

**2. "ALLUNGANDO" DI 25 MINUTI LA PROPRIA LEZIONE PER DUE VOLTE PER OGNI LEZIONE PERSA**

**ATTENZIONE!!!!**

**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**

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.

**Visita il sito:** [www.kinesnc.com](http://www.kinesnc.com) per:

conoscere e verificare 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.

## **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"
- 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 **2 persone** contemporaneamente
- **le scarpe, le calze e tutti gli indumenti dovranno essere posti dentro uno zainetto o una sacca personale (portare la vostra): entrare in palestra solo con calze appositamente indossate in spogliatoio**
- è obbligatorio utilizzare una salvietta personale sopra materassino, panche ed attrezzi
- pulire le superfici con disinfettanti a base di soluzione alcoolica fornite dalla Struttura
- **le lezioni non svolte per quarantene o isolamento preventivo si potranno svolgere anche con videolezione a distanza concordando giorno e orario con il personale**
- 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

## **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 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€

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!