



Casa di Cura
CITTA' DI PARMA

Presidio di Riabilitazione – Palestra

ORARI APERTURA OTTOBRE 2018

info 0521-249608 negli orari sotto indicati

Resp. Dott.ssa Silvia Strata

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
09,00-09,50	09,00-09,50		09,00-09,50	09,00-09,50
09,50-10,40	09,50-10,40		09,50-10,40	09,50-10,40
	10,40-11,30			10,40-11,30
<i>12.50 – 13,40 KinePilates</i>		<i>12.50 – 13,40 KinePilates</i>		
13,40-14,30		13,40-14,30		
14,30-15,20	14,30-15,20	14,30-15,20		14,30-15,20
15,20-16,10	15,20-16,10	15,20-16,10		15,20-16,10
	16,10-17,00			16,10-17,00
	<i>Pausa!</i>			<i>Pausa!</i>
	17,10-18,00			17,10-18,00
<i>Riabilitazione pre e post operatoria</i>	18,00-18,50		<i>Riabilitazione pre e post operatoria</i>	18,00-18,50
<i>anca e ginocchio</i>	18,50-19,40		<i>anca e ginocchio</i>	18,50-19,40

I corsi saranno attivati SOLO al raggiungimento del numero minimo di 6 partecipanti

Al fine di permettere il controllo della postura e l'autocorrezione, il rispetto delle altre persone presenti e del personale, è richiesto di presentarsi in palestra:

- ✓ puntuali a inizio lezione (né prima né dopo!)
- ✓ indossando una sola maglietta **ADERENTE** (o costume intero per le ragazze). No capi con cappuccio!!
- ✓ indossando calze **PULITE** (**non utilizzare quelle indossate ma cambiarle in spogliatoio**)
- ✓ indossando una tuta o calzoncini (no calzoni, jeans, gonnelline, ecc)
- ✓ con i capelli raccolti in modo da lasciare libere le spalle ed il viso
- ✓ con un asciugamano

Si chiede gentilmente di rinnovare l'iscrizione (mensile o trimestrale) **PRIMA della scadenza** della precedente.

Si consiglia ai genitori dei ragazzi di consultarsi brevemente con il personale **almeno una volta al mese**

La Palestra effettuerà i seguenti giorni di chiusura nell'annualità 2018 - 2019:

Giovedì 1 e Venerdì 2 Novembre 2018

da Lunedì 24 Dicembre 2018 a Venerdì 4 Gennaio 2019 compresi

da Lunedì 22 Aprile a Venerdì 26 Aprile 2019 compresi

Mercoledì 1 Maggio 2019

da Lunedì 12 a Venerdì 16 Agosto 2019 compresi

Si prega di leggere attentamente il **REGOLAMENTO E MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE**

per sapere come e quando recuperare eventuali assenze

In ogni caso, **NON E' POSSIBILE** recuperare le lezioni non svolte per motivi personali

oltre il periodo di validità dello stesso (mensile o trimestrale)