Casa di Cura
CITTA' DI PARMA

Presidio di Riabilitazione – Palestra 0521-249608

SETTEMBRE APERTO SOLO MARTEDI E VENERDI

Ottobre 2024 - Maggio 2025

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

2024-2025 CHIUSURE PER FESTIVITA':

Venerdi 1 Novembre 2024

da Sabato 21 Dicembre 2024 a Lunedi 6 Gennaio 2025 compresi

da Sabato 19 Aprile a Domenica 27 Aprile 2025 compresi

Giovedi 1 e Venerdi 2 maggio 2025

Lunedi 2 Giugno 2025

- **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 FISIOTERAPISTA durante la lezione)

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 lo sconto delle stesse dal mese successivo

- **COME ENTRARE IN PALESTRA:**

- **calze PULITE (senza scarpette)** appositamente indossate in spogliatoio (sostituire quelle che si indossano)
- tuta o calzoncini e maglietta. Costume intero o body (ragazze correttiva) con sopra una maglietta.
- non indossare felpe con cappuccio e legarsi i capelli per aver ben visibili le spalle.
- è obbligatorio utilizzare una salvietta personale sopra materassino, panche ed attrezzi

Chiedere un eventuale cambio del corso scelto SOLO DIRETTAMENTE IN PALETRA (NO TELEFONATE!): per farlo è necessario verificare la disponibilità dai registri!!

Si ricorda di portare in palestra al fisioterapista ogni nuova **visita medica e radiografia** appena effettuate per poter verificare ed eventualmente modificare il piano di 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
- una maglietta elasticizzata estremamente aderente o stare a torso nudo il tempo necessario allo svolgimento dell'esercizio specifico per i ragazzi
- legare i capelli e non indossare indumenti con cappucci e collo alto per poter vedere le spalle

TARIFFE (da saldare in anticipo rispetto al mese di frequenza)

- MENSILE DA 8 LEZIONI DI **KINESITERAPIA DI GRUPPO 128,00€** (CALCOLATO SULLA BASE DI 16,00€ A LEZIONE)

- MENSILE DA 8 LEZIONI DI **KINESITERAPIA DI GRUPPO "PLUS"160,00€** (CALCOLATO SULLA BASE 20,00€ A LEZIONE)
  lezione di 80 minuti e/o utilizzo dell'apparecchio di neuromodulazione "Inter-x" durante gli esercizi

- SEDUTE INDIVIDUALI DI KINESITERAPIA 55,00€

- VALUTAZIONE POSTURALE (primo accesso) 65,00€

- CONTROLLO POSTURALE 35,00€

- 10 INGRESSI RIABILITAZIONE 220,00€

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 65€

- **Da 2 a 4 sedute individuali** (tranne situazioni particolari 2 sono sufficienti) svolte da soli 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 (55€ 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 128€)