Casa di Cura
CITTA' DI PARMA

Presidio di Riabilitazione – Palestra 0521-249608

ORARI CORSI

SETTEMBRE E GIUGNO APERTO SOLO MARTEDI E VENERDI

DA OTTOBRE 2026 A MAGGIO 2027:

	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**
	14,30-15,20	**14,30-15,20**	*Sedute individuali*	**14,30-15,20**	**14,30-15,20**
	15,20-16,10	**15,20-16,10**	*Sedute individuali*	**15,20-16,10**	**15,20-16,10**
	16,10-17,00	**16,10-17,00**	*Sedute individuali*	**16,10-17,00**	**16,10-17,00**
	17,00-17,50	**17,00-17,50**	*Sedute individuali*	**17,00-17,50**	**17,00-17,50**
	17,50-18,40	**17,50-18,40**	*Sedute individuali*	**17,50-18,40**	**17,50-18,40**
	18,40-19,30	**18,40-19,30**		**18,40-19,30**	**18,40-19,30**

E' VIETATO PORTARE I CELLULARI IN PALESTRA (lasciarli sul mobiletto in ingresso o non portarli)

2026-2027 CHIUSURE PER FESTIVITA':

Lunedi 2 Novembre 2026

Lunedi 7 e Martedi 8 Dicembre 2026

da Giovedi 24 Dicembre 2026 a Mercoledi 6 Gennaio 2027 compresi

da Giovedi 25 a Martedi 30 Marzo 2027 compresi

Mercoledi 2 Giugno 2027

- **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 ai Fisioterapisti 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 il rimborso né 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 + calzoncini o tuta

- 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

Per i ragazzi che svolgono la kinesiterapia:
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

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

Portare ogni nuova visita medica e radiografia appena effettuate per poter verificare ed eventualmente modificare il piano di lavoro

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

- MENSILE DA 8/4 LEZIONI DI **KINESITERAPIA DI GRUPPO 128,00€**
  (CALCOLATO SULLA BASE DI 16,00€ A LEZIONE).
  Da Gennaio 2027: 140,00€/ 70,00€ (17,50€ A LEZIONE)

- MENSILE DA 8/4 LEZIONI DI **KINESITERAPIA DI GRUPPO "PLUS"160,00€** lezione di 80 minuti e/o utilizzo dell'apparecchio di neuromodulazione durante gli esercizi
  (CALCOLATO SULLA BASE 20,00€ A LEZIONE).
  Da Gennaio 2027: 172,00€/86,00€ (21,50€ A LEZIONE)

- SEDUTE INDIVIDUALI DI KINESITERAPIA 55,00. Da Gennaio 2027: €58,00€

- VALUTAZIONE POSTURALE ADULTI 80,00 € / RAGAZZI 70,00€

- CONTROLLO POSTURALE 45,00€

- 10 INGRESSI RIABILITAZIONE 220,00€. Da Gennaio 2027: 250,00€

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

- **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

- **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)