

## Tenute da Istruttori qualificati

## Cosa è?

È un corso basato su movimenti dolci, svolti in modo progressivo e proporzionato al soggetto. Questa attività, svolta con costanza, aumenta la mobilità articolare, l'elasticità ed il rilassamento muscolare, l'equilibrio dentro e fuori dall'acqua, la respirazione, la coordinazione motoria, la capacità cardiocircolatoria.

Rivolta a tutti coloro che presentano, interventi post-traumatici, dolori articolari, scompensi posturali, osteoporosi, artriti e quant'altro, l'Unione Nuoto Friuli mette a disposizione un'equipe composta da fisioterapisti ed istruttori esperti, diplomati ISEF e laureati in Scienze Motorie, in grado, previa valutazione fisioterapica su appuntamento, di attivare una corretta riabilitazione già dalla fase acuta, fino al pieno recupero funzionale in acqua. Le sedute, potranno tenersi in gruppo o singolarmente (uno ad uno).

## Da chi è tenuta la lezione?

## A chi è rivolto?

A soggetti con:

- post-infortuni, traumi o interventi;
- artrosi;
- osteoporosi;
- patologie acute o croniche alla colonna vertebrale;
- dolori articolari agli arti inferiori o superiori;
- trattamenti neurologici;
- scompensi posturali;

A chiunque desiderasse intraprendere un percorso di mantenimento funzionale con la ginnastica antalgica.

Si richiede Certificato Medico Specifico o Visita Medico-Sportiva per attività non agonistica.

Importante!

## CORSO RIEDUCAZIONE MOTORIA

## LUNEDÌ/GIOVEDÌ

dal 18/09/2023 al 29/07/2024

08.20\_09.00

RIE 1

09.05\_09.45

RIE 2

## MARTEDÌ/VENERDÌ

dal 03/10/2023 al 30/07/2024

08.20\_09.00

RIE 3

09.00\_09.40

RIE 4

QUOTA PER IL SERVIZIO AI TESSERATI:



Pacchetto da 8 lezioni € 104,00  
(da utilizzarsi in 3 mesi)

1 Lezione individuale € 35,00

## CALENDARIO SOSPENSIONE ATTIVITÀ:

- 08.12.2023
- dal 24.12.2023 al 07.01.2024 \*
- dal 28.03.2024 al 02.04.2024 \*
- 25.04.2024 \*

\* Le date sono da ritenersi comprese nella chiusura

## LEGENDA E-COMMERCE



E-COMMERCE  
ABBONAMENTI



E-COMMERCE  
RINNOVI

INFO: Alla quota per il servizio, vanno aggiunti € 20,00 per il tesseramento (valido 365 giorni dalla data di sottoscrizione) ed € 5,00 cauzionali per la tessera magnetica. Per la frequenza di questo corso, è prevista la consegna di una copia del certificato medico per l'attività non agonistica in corso di validità o prescrizione medica, e la documentazione medica in caso di interventi e/o patologie.

L'iscrizione verrà effettuata **previo colloquio** con istruttore/istruttrice da prenotare presso la Segreteria.