



NOVITA' 2019

SALA CORSI

PISCINA COMUNALE DI JESOLO



GINNASTICA POSTURALE

DYNAMIC POSTURAL



KUMA
società sportiva dilettantistica

ATTIVITÀ ORGANIZZATE – SALA CORSI

GINNASTICA POSTURALE

50' – 8 lezioni €55,00

La Ginnastica posturale vuole migliorare la postura ovvero la posizione che il corpo deve assumere quotidianamente .

Questa attività non è indicata solo per chi ha evidenti alterazioni al sistema muscolo-scheletrico, ma anche per tutte quelle persone sedentarie che non hanno mai svolto attività fisica o l'hanno interrotta da tempo e in cui l'equilibrio tonico-posturale risulta alterato, per questo tramite un lavoro globale sul corpo per aumentare l'elasticità e la tonicità dei muscoli, si agisce sulle zone più rigide e retratte che, nel tempo, possono causare errati compensi, blocchi articolari e ancora...dolore!!

Mar + Giov [08.30-09.20]

DYNAMIC POSTURAL

50' – 8 lezioni €55,00

Questo tipo di format viene da una integrazione tra la tradizionale ginnastica posturale con le moderne classi di condizionamento funzionale del corpo. Lo scopo di questo programma infatti è quello di migliorare il tono, la flessibilità della muscolatura, la forza e l'equilibrio attraverso un lavoro dinamico con esercizi che coinvolgono le grandi catene muscolari.

Mar + Giov [09.20-10.10]

QUOTA DI ISCRIZIONE (validità 12 mesi) €19,40

Le lezioni perse NON SONO RECUPERABILI.

In caso di ritiro da un corso prima dell'inizio dello stesso è previsto il rimborso integrale della quota (se si tratta del primo mese di frequenza, anche della quota associativa).

In caso di ritiro da un corso entro la prima metà dello stesso è previsto il rimborso del 50% della quota.

Il rimborso avviene sotto forma di accredito utilizzabile per altre attività organizzate dalla Kuma SSD aRL (anche a beneficio di altri soci) entro sei mesi dalla richiesta.

Non sono previste altre modalità di rimborso.

Fino al 20 DI OGNI MESE è possibile prenotare il posto nel corso successivo con diritto di prelazione. Dopo tale scadenza le iscrizioni sono libere, fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Equipaggiamento: SALA CORSI: Asciugamano e Scarpe pulite.

SPOGLIATOI: Ciabatte di plastica.

Per la frequenza dei corsi è richiesto un CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA rilasciata dal medico di libera scelta.

IL PRESENTE PROSPETTO E' PROVVISORIO E SCUSCETTIBILE DI INTEGRAZIONI

Via Del Bersagliere 4 - Jesolo (VE) - Tel 0421 372947
piscinajesolo@gmail.com