



Fisioterapia Punti RAF

prepararsi alle sessioni on-line e fisioterapia

Cosa mi serve?

- Pc/tablet/telefonino e una buona connessione
- Una postazione tranquilla

Quanto dura la sessione?

- Circa mezz'ora di attività seguita e controllata da remoto dal fisioterapista

Che abbigliamento è consigliato?

- L'abbigliamento deve essere comodo.
- Puoi scegliere tra tuta o maglietta e pantaloncini.
- Possono essere utili le scarpe da ginnastica o delle calze antiscivolo; alcuni esercizi potrebbero essere fatti a piedi nudi.

Come e dove si faranno gli esercizi?

- Sdraiati su un tappetino o sul letto
- In piedi, eventualmente vicino ad una superficie d'appoggio (un tavolo o una parete)
- Seduti: su una sedia, uno sgabello, una palla

Devo comprare qualche attrezzo per eseguire la seduta?

- In linea di massima no. Eventualmente sarà il professionista a suggerirti cosa ti potrebbe essere utile

E non dimenticare che per qualsiasi dubbio puoi contattarci tramite email fisio.palestra@hsr.it o telefonarci allo **02-58187468** oppure al **337-1407186**

Ti aspettiamo,
l'equipe di fisioterapia del punto Raf

H SAN RAFFAELE RESNATI S.r.l.

Sede Legale: Via S. Croce, 10/a - 20122 Milano

Socio Unico - Cap. Soc. € 400.000 i.v.

Cod. Fisc., P. Iva e Reg. Impr. di Milano n. 02980270157

R.E.A. Milano n. 942151

I Punti RAF

 Via Respighi, 2
20122 - Milano

 Via S. Croce, 10/a
20122 - Milano

 Via De Gasperi 5/a
20097 - S. Donato Milanese

 Via G. Washington 70
20146 - Milano

www.puntiraf.it