



# SETTIMANE DEL BENESSERE

PERCORSO DI BENESSERE PER PERSONE OVER 55 RESIDENTI IN VALLE DI CEMBRA



## ATTIVA-MENTE

Dott. Tania Morelli

Esercizi per potenziare e mantenere le abilità cognitive

martedì 6-13-20-27  
maggio  
ore 9.00



## YOGA

Insegnante  
Renzo Brighenti

Esercizi di rilassamento mentale e muscolare abbinati a pratiche di respirazione

giovedì 8, 15, 22, 29  
maggio  
ore 9:00



## NUTRIZIONE

Dott. Giorgio Martini

Suggerimenti per una sana alimentazione

martedì 3 giugno  
ore 9.00

PER ISCRIZIONI CHIAMARE 0461/680032 INT. 1 DALLE 9:00 ALLE 12:00  
ENTRO IL 28 APRILE  
LA PARTECIPAZIONE E' GRATUITA.  
MASSIMO 10 PARTECIPANTI



LISIGNAGO  
SALA SOPRA L'ASILO NIDO (EX ELEMENTARI)  
P.ZZA DELLA CHIESA 18

