



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**