

SETTIMANE DEL BENESSERE

MAGGIO/GIUGNO 2026

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

QUALE E' IL TUO STILE?

scopri come favorire il tuo benessere fisico,
cognitivo, emozionale.

con il dott. Lorenzo Beber



Terp presso i il Servizio Dipendenze di Asuit

LUNEDI' 4 MAGGIO

ORE 9:30 **VALDA**

ORE 14:00 **SEGONZANO**

ATTIVA-MENTE

con la psicologa
dott. Tania Morelli



LUNEDÌ 11-18-25 MAGGIO E 8 GIUGNO

ORE 9:00 **VALDA**

ORE 11.00 **SEGONZANO**

YOGA

con l'insegnante
Marica Tabarelli



GIOVEDI' 7-14-21-28 MAGGIO

ORE 9:00 **VALDA**

ORE 11:00 **SEGONZANO**

SALUTE E NUTRIZIONE

con il biologo nutrizionista
dott. Giorgio Martini



GIOVEDI' 4 GIUGNO

ORE 9:00 **VALDA**

ORE 11:00 **SEGONZANO**



Valda
Sala polifunzionale
sopra la Cooperativa



Segonzano
Auditorium della
scuola media

PER ISCRIZIONI CHIAMARE 0461/680032 INT. 1 DALLE 9:00 ALLE 12:00

ENTRO IL 28 APRILE

LA PARTECIPAZIONE ALL'INTERO PERCORSO E' GRATUITA.

MASSIMO 10 PARTECIPANTI