

PROGETTO INVECCHIAMENTO ATTIVO!



CONOSCI LA DIFFERENZA TRA ATTIVITA' FISICA ED ESERCIZIO FISICO?

COSA DEVI FARE REALMENTE PER INVECCHIARE AL MEGLIO E MIGLIORARE LA TUA QUALITA'DI VITA?

*TE LO SPIEGHIAMO E TI
GUIDIAMO NEL FARLO!!*



CHINESIOLOGI SPECIALIZZATI
ESPERTI IN MOVIMENTO NELLA TERZA ETÀ

65+

**DEDICATO AGLI OVER
65 ANNI**



**SERATA DI
PRESENTAZIONE
DEL PROGETTO**

24 SETTEMBRE

ORE 18.00

**Presso la Biblioteca
di Lurate Caccivio.**



**PROVE
CONOSCITIVE
GRATUITE**

1 OTTOBRE

**dalle 14.30 alle 15.30
palestra Via Regina**

2 OTTOBRE

**dalle 14.30 alle 15.30
palestra Via Bulgaro**



**ISCRIZIONI
ALLE PROVE**

- Alla serata di presentazione
- Tramite messaggio **WHATSAPP** al **3456709880**
- Presso **CAB POLIDIAGNOSTICO** a Lurate Caccivio, in Via Repubblica 8a



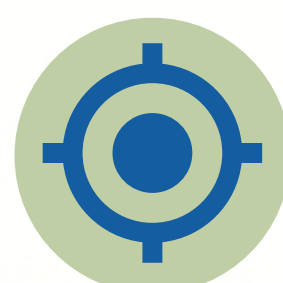
MOBILITA'



FORZA



EQUILIBRIO



COORDINAZIONE



RELAZIONI



SICUREZZA