

# FUORISALUTE

ATTIVITA' DEL MATTINO  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA SUL SITO  
WWW.ASCO-AFFORI.IT

**Lunedì 8 settembre ore 09.30**  
Camminata  
**Future mamme e neo mamme**  
con Gianluca Osteopata  
Osteopathic Wellness Center

**Martedì 9 settembre ore 09.30**  
Attività Motoria  
**Yoga della risata**  
Con Erika  
Manganini abbigliamento

**Mercoledì 10 settembre ore 09.30**  
Camminata  
**Il sistema linfatico**  
con Diletta massoterapista  
Osteopathic Wellness Center

**Giovedì 11 settembre ore 09.30**  
**Meditazione**  
con Matteo Operatore Shiatsu  
Osteopathic Wellness Center

**Venerdì 12 settembre ore 09.30**  
Attività motoria  
Nozioni di difesa personale  
con Gianluca C.N. 2 Dan TKD  
Osteopathic Wellness Center

**Sabato 13 settembre**  
EVENTO IN VILLA LITTA  
"PERCORSO PREVENZIONE"

**Domenica 14 settembre ore 09.00**  
Attività motoria  
**Uscita in MTB**  
con Gianluca Osteopata  
Osteopathic Wellness Center

**Lunedì 15 settembre ore 09.30**  
Camminata  
**Fascia- Tensegrità- funzione**  
con Gianluca Osteopata  
Osteopathic Wellness Center

**Martedì 16 09.30**  
Attività Motoria  
**Posturologia funzionale in movimento**  
con Gianluca Osteopata  
Osteopathic Wellness Center

**Mercoledì 17 settembre ore 09.30**  
Attività Motoria  
**Dal piede al core**  
con Francesca Personal Trainer  
Osteopathic Wellness Center

**Giovedì 18 settembre ore 09.30**  
Camminata  
**L'occhio lo specchio dell'anima**  
con Eugenia Iridologa  
General Consult

**Venerdì 19 settembre ore 09.30**  
Attività Motoria  
**Pilates**  
con Federica  
Centro Clinico Affori

**Sabato 20 settembre**  
EVENTO IN VILLA LITTA  
"PERCORSO IL BAMBINO DI OGGI  
L'UOMO DI DOMANI"

**Domenica 21 ore 08.30**  
Attività motoria  
**Uscita in MTB**  
con Gianluca Osteopata  
Osteopathic Wellness Center

**Lunedì 22 settembre ore 09.30**  
Camminata  
**Future mamme e neo mamme**  
con Gianluca Osteopata  
Osteopathic Wellness Center

**Martedì 23 settembre 09.30**  
Camminata  
**Artrosi e Osteoporosi**  
Con Alessandro FKT e Osteopata  
Gasparini studio FKT e osteopatia

**Mercoledì 24 settembre ore 09.30**  
Camminata  
**Nordic Creativo**  
con Cristina  
Laboratorio di Cristina

**Giovedì 25 settembre ore 09.30**  
Camminata in lingua inglese  
**Allena il corpo e la mente**  
con Mondino Leila docente in lingue  
Osteopathic Wellness Center

**Venerdì 26 ore 09.30**  
Attività Motoria  
**Pilates**  
con Federica  
Centro Clinico Affori

**Sabato 27 ore 09.30**  
**Camminata di chiusura evento**  
con Gianluca Osteopata  
Osteopathic Wellness Center

 **Camminate**

 **Giornate evento**

 **Meditazione / Mindfulness**

 **Attività motorie**

 **Work shop**

Le attività potrebbero subire variazioni non dipendenti dall'organizzazione,  
consultare il sito [www.asco-affori.it](http://www.asco-affori.it) per essere sempre aggiornati.



# FUORISALUTE

ATTIVITA' DEL POMERIGGIO  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA SUL SITO  
WWW.ASCO-AFFORI.IT

**Lunedì 8 settembre ore 18.30**  
Meditazione  
con Matteo Operatore Shiatsu  
Osteopathic Wellness Center

**Martedì 9 settembre ore 19.00**  
Workshop - Aperitivo  
**Posturologia funzionale e prevenzione.**  
Presso Alterego

**Mercoledì 10 settembre ore 19.00**  
Attività motoria  
Judo  
con Elena C.N. 6 Dan  
Palestra Samurai

**Giovedì 11 settembre ore 19.00**  
Workshop - Aperitivo  
**Traumatologia sportiva - assicurazioni - tutela legale**  
Presso Alterego

**Venerdì 12 settembre ore 19.00**  
Camminata  
**Mangiando - camminando**  
con Monica Nutrizionista  
Osteopathic Wellness Center

**Sabato 13 settembre**  
**EVENTO IN VILLA LITTA**  
**"PERCORSO PREVENZIONE"**

**Domenica 14 settembre**  
**Godiamoci tutti un bel pomeriggio al parco con le nostre famiglie**

**Lunedì 15 settembre ore 19.00**  
**Mindfulness**  
con Alessandra  
Osteopathic Wellness Center

**Martedì 16 settembre ore 19.00**  
Workshop - Aperitivo  
**Osteopatia pediatrica ed evoluzione motoria le basi della prevenzione**  
Presso Alterego

**Mercoledì 17 settembre ore 19.00**  
Attività motoria  
Judo  
con Elena C.N. 6 Dan  
Palestra Samurai

**Giovedì 18 settembre ore 18.30**  
Attività Motoria  
**Circuit Training**  
con Alessandro Personal Trainer  
Centro Clinico Affori

**Venerdì 19 settembre ore 19.00**  
Attività Motoria  
**Yoga della risata**  
Con Erika  
Manganini abbigliamento

**Sabato 20 settembre**  
**EVENTO IN VILLA LITTA**  
**"PERCORSO IL BAMBINO DI OGGI L'UOMO DI DOMANI"**

**Domenica 21 settembre**  
**Godiamoci tutti un bel pomeriggio al parco con le nostre famiglie**

**Lunedì 22 settembre ore 19.00**  
Camminata  
Nordic Creativo  
con Cristina  
Laboratorio di Cristina

**Martedì 23 settembre ore 19.00**  
Workshop - Aperitivo  
**Il movimento è vita prevenzione tramite l'attività motoria**  
Presso Alterego

**Mercoledì 24 settembre ore 19.00**  
Attività motoria  
**Emotion in Motion**  
con Francesca Personal Trainer  
Osteopathic Wellness Center

**Giovedì 25 settembre ore 19.00**  
Workshop  
**Alimentazione e attività motoria durante la pre menopausa e la menopausa**  
Presso Alterego

**Venerdì 26 settembre ore 18.30**  
Camminata  
**L'occhio lo specchio dell'anima**  
con Eugenia Iridologa  
General Consult

**Sabato 27 settembre ore 18.30**  
**Mindfulness**  
con Alessandra  
Osteopathic Wellness Center

 **Camminate**

 **Giornate evento**

 **Meditazione / Mindfulness**

 **Attività motorie**

 **Work shop**

Le attività potrebbero subire variazioni non dipendenti dall'organizzazione, consultare il sito [www.asco-affori.it](http://www.asco-affori.it) per essere sempre aggiornati.