

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
Camminata
Mangiando - camminando
con Monica Nutrizionista
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 09.00
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
Attività motoria
Nozioni di difesa personale
Con Gianluca C.N. 2 Dan TKD
Osteopathic Wellness Center

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**

 **Meditazione / Mindfulness**

 **Giornate evento**

 **Attività motorie**

 **Work shop**

Le attività potrebbero subire variazioni non dipendenti dall'organizzazione,
consultare il sito 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 18.30
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 18.30
Workshop - Aperitivo
Traumatologia sportiva - assicurazioni - tutela legale
Presso Alterego

Venerdì 12 settembre ore 18.30
Camminata
Nordic Creativo
con Cristina
Laboratorio di Cristina

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 18.30
Mindfulness
con Alessandra
Osteopathic Wellness Center

Martedì 16 settembre ore 18.30
Workshop - Aperitivo
Osteopatia pediatrica ed evoluzione motoria le basi della prevenzione
Presso Alterego

Mercoledì 17 settembre ore 18.30
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 18.30
Attività Motoria
Posturologia funzionale in movimento
con Gianluca Osteopata
Osteopathic Wellness Center

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 18.30
Attività Motoria
Yoga della risata
Con Erika
Manganini abbigliamento

Martedì 23 settembre ore 18.30
Workshop - Aperitivo
Il movimento è vita prevenzione tramite l'attività motoria
Presso Alterego

Mercoledì 24 settembre ore 18.30
Attività motoria
Emotion in Motion
con Francesca Personal Trainer
Osteopathic Wellness Center

Giovedì 25 settembre ore 18.30
Workshop
Alimentazione **durante la premenopausa 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**

 **Meditazione / Mindfulness**

 **Giornate evento**

 **Attività motorie**

 **Work shop**

Le attività potrebbero subire variazioni non dipendenti dall'organizzazione, consultare il sito www.asco-affori.it per essere sempre aggiornati.