

SABATO 16 DICEMBRE 2017 ORE 9.30/12.30

AUDITORIUM CENTRO ASBUC
VIA S. D'ACQUISTO, 1 - MIGLIARINO PISANO

CONQUISTARSI IL BEN-ESSERE

ISTRUZIONI PER L'USO

PROGRAMMA

9.30 > Saluti del Presidente della Sezione Soci Coop
Valdiserchio-Versilia **Piero Lomi**

9.40 > "LA CURA CHE PORTA AL BENESSERE"
Laura Bazzichi (Reumatologa)

10.00 > Programma Bones for life - *Ossa per la vita: "IMPARARE A
MUOVERSI MEGLIO MANTENENDO LE OSSA IN SALUTE"*
Daniela Gallo insegnante Bones for life (Metodo Feldenkrais)

10.20 > Programma GYROTONIC® tra Body Building e FKT:
"IL MOVIMENTO PER IL TUO BENESSERE"

Francesca Lucacchini e **Leonardo Bazzichi** (Trainers)

10.40 > "LA VECCHIAIA SI PUÒ PREVENIRE?"
Fabio Monzani (Geriatra)

11.00 > Discussione e conclusioni

11:40/12.30 > **APERITIVO**
offerto dalla Sezione Soci