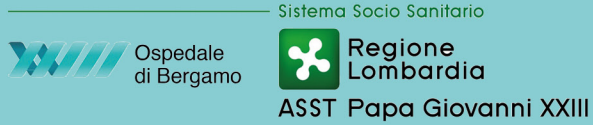


In collaborazione con



Federfarma Bergamo



ASSOCIAZIONE ONCOLOGICA BERGAMASCA
A.O.B. ONLUS

Con il patrocinio di



COMUNE DI BERGAMO

Sistema Socio Sanitario



ATS Bergamo

il Parco della Salute



Corsi di cucina, attività sportive, laboratori di *bellessere*
per migliorare la nostra vita e per la prevenzione delle malattie oncologiche.
Ingresso libero e gratuito



**Domenica
3 luglio 2016**
Strada alla Trucca, 135
Bergamo

Conduzione della giornata:
MICAELA CARRARA

> Per info e iscrizioni al Pranzo della Salute: contattare dal 24 giugno 2016 dalle ore 9.00 alle ore 12.00 i seguenti recapiti: Bruno al 335.1355643 Alice al 339.2745091.



Le attività si svolgono al parco della Trucca in zona ristorante/bar.

PROGRAMMA



IN CASO DI MALTEMPO L'EVENTO È CONFERMATO AD ESCLUSIONE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE.

10.00 GINNASTICA VERTEBRALE in collaborazione con Distretto 300

10.30 GUADAGNARE SALUTE CON IL NORDIC WALKING aspetti salutari ed esercitazioni pratiche con gli istruttori della Scuola Italiana Nordic Walking a cura del Dott. Caregnato e dell'Associazione "UNcuoreDuebastoni Nordic Walking asd"

11.00 CIRCUIT TRAINING PERSONALIZZATO in collaborazione con Distretto 300

11.00 BELLESSERE E SALUTE prendiamoci cura del viso. Laboratori di bellezza per imparare alcuni "trucchi" in collaborazione con Bionike

12.00 SHOW COOKING Chef Paolo Bertoni e Michele Cividini - Nutrizionisti Dr. Fiorenzo Cortinovis, Dr. ssa Ilaria Lussana

13.00 PRANZO DELLA SALUTE

> Il pranzo (antipasto, primo, secondo con contorno, dolce, bevande escluse) è a offerta libera che verrà devoluta all'Associazione Oncologica Bergamasca Onlus. I posti sono limitati; è necessaria la prenotazione.

14.00 GUADAGNARE SALUTE CON IL NORDIC WALKING aspetti salutari ed esercitazioni pratiche con gli istruttori della Scuola Italiana Nordic Walking a cura del Dott. Caregnato e dell'Associazione "UNcuoreDuebastoni Nordic Walking asd"

14.30 POWER YOGA in collaborazione con A.S.D. Ananda

14.30 BELLESSERE E SALUTE prendiamoci cura del viso. Laboratori di bellezza per imparare alcuni "trucchi" in collaborazione con Bionike

16.00 LA MERENDA DELLA SALUTE Laboratorio di dolci proposto da Laura Castoldi - Nutrizionista Dr.ssa Loredana Bresciani

Si ringraziano per la collaborazione: Chef Nino Gandolfi, Chef Paolo Bertoni, Chef Michele Cividini, Chef Francesco Gotti, Boffetti Marino s.n.c., Micaela Carrara, Cascine Salera, Orofica Pesca, Loipoll s.r.l., Nesossi s.a.s., Panificio Rota Umberto, Bar 30 e Iode, Distretto 300, A.S.D. Ananda, Ass. UNcuoreDuebastoni Nordic Walking asd, Bionike, Laura Castoldi.

Per tutta la durata della manifestazione il Centro di Medicina dello Sport dell'Ospedale di Bergamo garantirà la presenza di personale medico per l'orientamento dei partecipanti all'attività fisica più adatta. Per le attività sportive si consiglia un abbigliamento comodo. Per power yoga portare un tappetino.