



PROGRAMMA

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

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

POWERYOGA

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

> **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.

> **Per informazioni** contattare dal 24 giugno 2016 dalle ore 9.00 alle ore 12.00 i seguenti recapiti: Bruno al 335.1355643 Alice al 339.2745091.

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, Orobica 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.