

# Wellness DAY

Il BenEssere passa anche dalla Comunità

Sabato 23 Settembre Parco Annalisa Durante - Via Parenzo

In caso di pioggia si terrà presso palestra "Deledda", Via Parenzo 101

Per informazioni Sandra 340 6371969 - Lucia 375 5268620.

Ore 9,30

Camminata nei parchi di Chiesanuova alla scoperta della storia

Ore 11,00

Presentazione Cerimonia del tè Marocchino

Ore 11,30

30 min Lezione di Yoga per donne presso palestra Deledda  
per permettere di partecipare nel rispetto delle culture e non solo.  
Max 30 persone, su iscrizione.

Si ricorda di portare un tappetino o una salvietta

Ore 12,10

30 min Lezione di Yoga per tutt\* presso palestra Deledda.

Max 30 persone, su iscrizione.

Si ricorda di portare un tappetino o una salvietta.

Ore 12,45

Pic-nic Color Animato: Indossa qualcosa di colorato, porta i tuoi cibi preferiti e addobba la tua postazione con coperte, tovaglie, stoviglie, bicchieri, cuscini... di tutti i COLORI!!  
Con animazione

Ore 14,30

Stand a cura delle società e associazioni sportive. Le attività saranno a rotazione ogni 20 minuti per le seguenti fasce d'età: 6-11 anni, 12-16 anni, dai 16 anni (adulti inclusi). Saranno presenti: Ju Jitsu, Kick Boxing, Light Boxe, Yoga, Aikido.

Ore 16,30

Fino alle 18,30 Prova Calcio. A rotazione ogni 15 minuti si sperimenteranno le seguenti fasce d'età: 5-8 anni, 9-10 anni, 11-12 anni, 12-15 anni