

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