

SETTIMANE DEL BENESSERE

MAGGIO/GIUGNO 2026

PERCORSO DI BENESSERE PER PERSONE OVER 55 RESIDENTI IN VALLE DI CEMBRA

QUALE E' IL TUO STILE?

scopri come favorire il tuo benessere fisico,
cognitivo, emozionale.

con il dott. Lorenzo Beber



Terp presso il Servizio Dipendenze di Asuit

LUNEDI' 4 MAGGIO

ORE 9:30 VALDA

ORE 14:00 SEGONZANO

ATTIVA-MENTE

con la psicologa
dott. Tania Morelli



LUNEDI 11-18-25 MAGGIO E 8 GIUGNO

ORE 9:00 VALDA

ORE 11.00 SEGONZANO

YOGA

con l'insegnante
Marica Tabarelli



GIOVEDI' 7-14-21-28 MAGGIO

ORE 9:00 VALDA

ORE 11:00 SEGONZANO

SALUTE E NUTRIZIONE

con il biologo nutrizionista
dott. Giorgio Martini



GIOVEDI' 4 GIUGNO

ORE 9:00 VALDA

ORE 11:00 SEGONZANO



Valda
Sala polifunzionale
sopra la Cooperativa



Segonzano
Auditorium della
scuola media

PER ISCRIZIONI CHIAMARE 0461/680032 INT. 1 DALLE 9:00 ALLE 12:00

ENTRO IL 28 APRILE

LA PARTECIPAZIONE ALL'INTERO PERCORSO E' GRATUITA.

MASSIMO 10 PARTECIPANTI