

INGREDIENTI DELLE "PILLOLE DI MOVIMENTO":

- ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA
- ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA
- VITA SOCIALE



Le **PILLOLE** sono prove gratuite di movimento, ideate dall'Associazione Lunga Vita Attiva con il contributo della Fondazione CRTrieste e del Comune di Trieste, sono distribuite nelle farmacie aderenti a FEDERFARMA e consigliate dall'Ordine dei Medici, Centro Cardiovascolare ASUITs e LILT.

Le **PILLOLE** contengono indicazioni sui benefici del movimento e offrono l'opportunità di provare gratuitamente – entro il mese di marzo 2018 – diverse forme di attività fisica proposte dalle associazioni che partecipano al progetto per scoprire o riscoprire il piacere del movimento.

ISTRUZIONI PER L'USO

- scegli le attività che preferisci tra quelle presentate nella lista
- telefona per prenotare la tua sessione gratuita
- presenta la tua "pillola" per partecipare alle attività
- alla fine del mese continua a fare quella che ti è piaciuta di più

e... allenati ad un lungo futuro in buona salute.



www.lungavitattiva.it Lunga Vita Attiva

in collaborazione



comune di trieste

con il contributo



patrocinio



Ordine dei Farmacisti



Federazione Friuli Venezia Giulia

partner



Federfarma



Centro Cardiovascolare



Ordine dei Medici



LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere



PILLOLE DI MOVIMENTO
per una lunga vita attiva

CONSIGLI DI LUNGA VITA

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA

Il movimento fa bene alla salute e all'umore e bastano 30 minuti al giorno per migliorare e allungare la vita

IL MENO POSSIBILE



Guardare la TV
Usare il PC
Stare seduti più di 30 minuti

2-3 VOLTE LA SETTIMANA



ATTIVITÀ SPORTIVA
Golf, nordic walking
ESERCIZI DI FORZA, FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO
Esercizi con i pesi, stretching, esercizi propriocettivi



3-5 VOLTE LA SETTIMANA



ESERCIZI AEROBICI
Bicicletta, nuoto, corsa, cardio fitness training
ATTIVITÀ SPORTIVA
Calcio, tennis, basket, volley



TUTTI I GIORNI



PASSEGGIARE
FARE LE SCALE
ANDARE AL LAVORO A PIEDI
OPPURE IN BICICLETTA



SCEGLI LA TUA PILLOLA DI MOVIMENTO

CONTATTA LE ASSOCIAZIONI CHE OFFRONO LE ATTIVITÀ CHE TI INTERESSANO PER PRENDERE UN APPUNTAMENTO GRATUITO

NUOTO & AQUAFITNESS



FIN PLUS TRIESTE

Piscina Bruno Bianchi:
Passeggio Sant'Andrea, 8
Tel. 040 306024

TERGESTE NUOTO ALTURA

Via Alpi Giulie, 2/1
Tel. 040 8321215

FIT&SPORTS PISCINA GREIF

Viale Miramare 109
Tel. 040 2477866

GINNASTICA DOLCE



ARTISTICA 81

Via A. Vespucci, 2/1
Tel. 040 300595

GINNASTICA TRIESTINA

Via della Ginnastica, 47
Tel. 040 360546 - 040 361637

BENESSERE

Ricreatori Padovan - De Amicis -
Brunner - Gentili - Lucchini -
Fonda Savio - Cobolli
Tel. 040 569431 - 347 2611712

UI SP TRIESTE

Ricreatori Pitteri - Stuparich -
Cobolli - Brunner
Tel. 040 639382

NORDIC WALKING



LILT NORDIC WALKING

Tel. 040 398312

I SENTIERI DEL CUORE

Duino 71/B
Tel. 333 3983363 - 339 2079748

YOGA



LILT YOGA

Palestrina 2 del Pala Trieste
Via E. Miani
Tel. 040 398312

METAMORFOSYS YOGA PER LA MEMORIA

Via San Francesco 16
Tel. 347 1312034

JOYTINAT YOGA AYURVEDA TRIESTE

Via Felice Venezian 20
Tel. 040 3220384 - 333 1649760

TAI CHI QUAN



L'ARTE DEL TAI CHI QUAN

Via Giusti 16
Tel. 349 1532743

DANZA



ANNALISA DANZE

Via della Madonnina 8
Tel. 331 4559922

SCUOLA DI BALLO ARIANNA

CIRCOLO FINWAR
Dancing Paradiso
Via de Franceschi 3
Tel. 333 2581566

ARTEFFETTODANZA

Via del Coroneo, 15
Tel. 040 360 293

MONDO CAVALLO



EQUILANDIA

Rupinpiccolo 52
Tel. 328 3861567