

# TRIESTE IN MOVIMENTO NOVEMBRE 2016

**UN PROGETTO  
PER PROMUOVERE  
STILI DI VITA SANI E  
LA CULTURA  
DEL MOVIMENTO**

## IL PROGETTO

HA L'OBIETTIVO DI PROMUOVERE I PROGRAMMI DI ATTIVITÀ FISICA, SPORT E LA CULTURA DELLA SALUTE SVOLTI DA ASSOCIAZIONI, ISTITUZIONI, SOCIETÀ E FEDERAZIONI SPORTIVE SCOPO DI "ALLENARE" FASCE SEMPRE PIÙ AMPIE DELLA POPOLAZIONE.

## IL NETWORK

È NATO DALL'IMPEGNO DI PERSONE E ORGANIZZAZIONI CHE HANNO A CUORE IL BENESSERE DEI CITTADINI E SI PROPONE DI DIVENTARE UN SISTEMA AMPIO E CONDIVISO, AL SERVIZIO DELLA CITTÀ.

## L'AGENDA

È APERTA A TUTTE LE ASSOCIAZIONI CHE VOGLIONO CONDIVIDERE LE PROPRIE INIZIATIVE ED INSERIRLE NEL CALENDARIO SCRIVENDO A LUNGA VITA ATTIVA:

[INFO@LUNGAVITATTIVA.IT](mailto:INFO@LUNGAVITATTIVA.IT)

## CONTATTI

PER INFORMAZIONI SULLE INIZIATIVE CONTATTARE:

**G.S. TRIESTE ATLETICA:**

CLAUDIO STERPIN  
TEL. 3382870218

**G.S. SAN GIACOMO:**

RUGGERO POLI  
TEL. 3356510604

**DOLCE CUORE**  
LUIGI GIAMPEDRONE  
TEL. 3287516606

**LUNGA VITA ATTIVA**  
PISCINA BIANCHI FIN  
TEL. 040 306024

**LILT**  
DEBORAH PIERAZZI  
TEL. 3392079748

**ARIS**  
ZANOLA AUGUSTO  
TEL. 3476969495

**MER 2**

**GRUPPO ARIS**  
ORE 10.00  
GELATERIA OTTAVO NANO

**GIO 3**

**LUN 7**

**DOLCE CUORE**  
ORE 09.15  
P.ZZA 11 SETTEMBRE  
PERCORSO:  
Barcola>Miramare

**MAR 8**

**LVA-FIN-  
LILT-CENTRO  
CARDIOVASCOLARE**  
ORE 09.00-10.00  
PISCINA BIANCHI  
CORSO PILOTA  
DI NUOTO LENTO

**MER 9**

**GRUPPO ARIS**  
ORE 10.00  
GELATERIA OTTAVO NANO

**GIOV 10**

**LVA-FIN-  
LILT-CENTRO  
CARDIOVASCOLARE**  
ORE 09.00-10.00  
PISCINA BIANCHI  
CORSO PILOTA  
DI NUOTO LENTO

**LUN 14**

**DOLCE CUORE**  
ORE 09.15  
P.ZZA 11 SETTEMBRE  
PERCORSO:  
Barcola>Miramare

**MAR 15**

**LVA-FIN-  
LILT-CENTRO  
CARDIOVASCOLARE**  
ORE 09.00-10.00  
PISCINA BIANCHI  
CORSO PILOTA  
DI NUOTO LENTO

**MER 16**

**GRUPPO ARIS**  
ORE 10.00  
GELATERIA OTTAVO NANO

**GIOV 17**

**LVA-FIN-  
LILT-CENTRO  
CARDIOVASCOLARE**  
ORE 09.00-10.00  
PISCINA BIANCHI  
CORSO PILOTA  
DI NUOTO LENTO

**LUN 21**

**DOLCE CUORE**  
ORE 09.15  
P.ZZA 11 SETTEMBRE  
PERCORSO:  
Barcola>Miramare

**MAR 22**

**LVA-FIN-  
LILT-CENTRO  
CARDIOVASCOLARE**  
ORE 09.00-10.00  
PISCINA BIANCHI  
CORSO PILOTA  
DI NUOTO LENTO

**MER 23**

**GRUPPO ARIS**  
ORE 10.00  
GELATERIA OTTAVO NANO

**GIOV 24**

**LVA-FIN-  
LILT-CENTRO  
CARDIOVASCOLARE**  
ORE 09.00-10.00  
PISCINA BIANCHI  
CORSO PILOTA  
DI NUOTO LENTO

**VEN 25**

**LUNGA VITA ATTIVA**  
ORE 17.30 - 19.00  
PISCINA B. BIANCHI  
"Pillola di Lunga Vita Attiva": "Stai dritta!" diceva la mamma: l'importanza della ginnastica posturale.  
ELENA NARDI Docente di Scienze Motorie

**MAR 29**

**LVA-FIN-  
LILT-CENTRO  
CARDIOVASCOLARE**  
ORE 09.00-10.00  
PISCINA BIANCHI  
CORSO PILOTA  
DI NUOTO LENTO

ASSOCIAZIONI PARTNER



COORDINAMENTO

