

# TRIESTE IN MOVIMENTO APRILE 2017

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**  
LUN-VEN 9.00-12.00  
TEL. 040 398312  
**NORDIC WALKING**  
**SENTIERI DEL CUORE**  
DEBORAH PIERAZZI  
TEL. 339 207 9748  
**ARIS**  
ZANOLA AUGUSTO  
TEL. 3476969495

**MER 5**

**GRUPPO ARIS**  
ORE 10.00  
GELATERIA OTTAVO  
NANO

**GIOV 6**

**VEN 7**

**YOGA LILT**  
ORE 16.00  
PALATRIESTE  
PRENOTAZIONE  
OBBLIGATORIA

**LUN 10**

**ASPETTANDO  
"MIRAMAR  
FAMILY"**  
PER INFORMAZIONI  
ALLE ISCRIZIONI  
AGEVOLATE  
CONTATTARE LILT

**MAR 11**

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

**YOGA LILT**  
ORE 16.00  
PALATRIESTE  
PRENOTAZIONE  
OBBLIGATORIA

**MER 12**

**GRUPPO ARIS**  
ORE 10.00  
GELATERIA OTTAVO  
NANO

**ASPETTANDO  
"MIRAMAR  
FAMILY"**  
PER INFORMAZIONI  
ALLE ISCRIZIONI  
AGEVOLATE  
CONTATTARE LILT

**GIOV 13**

**ASPETTANDO  
"MIRAMAR  
FAMILY"**  
PER INFORMAZIONI  
ALLE ISCRIZIONI  
AGEVOLATE  
CONTATTARE LILT

**VEN 14**

**YOGA LILT**  
ORE 16.00  
PALATRIESTE  
PRENOTAZIONE  
OBBLIGATORIA

**ASPETTANDO  
"MIRAMAR  
FAMILY"**  
PER INFORMAZIONI  
ALLE ISCRIZIONI  
AGEVOLATE  
CONTATTARE LILT

**LUN 17**

**ASPETTANDO  
"MIRAMAR  
FAMILY"**  
PER INFORMAZIONI  
ALLE ISCRIZIONI  
AGEVOLATE  
CONTATTARE LILT

**MAR 18**

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

**YOGA LILT**  
ORE 16.00  
PALATRIESTE  
PRENOTAZIONE  
OBBLIGATORIA

**MER 19**

**GRUPPO ARIS**  
ORE 10.00  
GELATERIA OTTAVO  
NANO

**ASPETTANDO  
"MIRAMAR  
FAMILY"**  
PER INFORMAZIONI  
ALLE ISCRIZIONI  
AGEVOLATE  
CONTATTARE LILT

**GIOV 20**

**ASPETTANDO  
"MIRAMAR  
FAMILY"**  
PER INFORMAZIONI  
ALLE ISCRIZIONI  
AGEVOLATE  
CONTATTARE LILT

**VEN 21**

**YOGA LILT**  
ORE 16.00  
PALATRIESTE  
PRENOTAZIONE  
OBBLIGATORIA

**DOM 23**

**MUJALONGA  
FAMILY RUN**  
ORE 10.30  
PORTO SAN ROCCO  
INFORMAZIONI:  
TRIESTE ATLETICA

**MAR 25**

**MER 26**

**GRUPPO ARIS**  
ORE 10.00  
GELATERIA OTTAVO  
NANO

**GIOV 27**

**VEN 28**

**LUNGA VITA  
ATTIVA**  
ORE 17.30 - 19.00  
PISCINA B. BIANCHI  
Seminario:  
"Rilassamento  
profondo con l'auto  
ipnosi"  
Federico Sandri,  
Psicologo

**YOGA LILT**  
ORE 16.00  
PALATRIESTE  
PRENOTAZIONE  
OBBLIGATORIA

ASSOCIAZIONI PARTNER



COORDINAMENTO

