

# TRIESTE IN MOVIMENTO MAGGIO 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

## MAR 2

### DOLCE CUORE

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

### YOGA LILT

ORE 16.00  
PALATRIESTE  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

## MER 3

### GRUPPO ARIS

ORE 10.00  
GELATERIA  
OTTAVO NANO

## VEN 5

### YOGA LILT

ORE 16.00  
PALATRIESTE  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

## MAR 9

### DOLCE CUORE

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

### YOGA LILT

ORE 16.00  
PALATRIESTE  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

## MER 10

### GRUPPO ARIS

ORE 10.00  
GELATERIA  
OTTAVO NANO

## VEN 12

### YOGA LILT

ORE 16.00  
PALATRIESTE  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

## MAR 16

### DOLCE CUORE

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

### YOGA LILT

ORE 16.00  
PALATRIESTE  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

## MER 17

### GRUPPO ARIS

ORE 10.00  
GELATERIA  
OTTAVO NANO

## VEN 19

### YOGA LILT

ORE 16.00  
PALATRIESTE  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

## SAB 20

### LILT IN COLLABORAZIONE CON AYAT JOYTINAT YOGA AYURVEDA

ORE 9.00-16.00  
COMPRESORIO SAN GIOVANNI  
PALAZZINA FORMAZIONE - SALA A  
"IL MOVIMENTO IN SCIENZA  
YOGA E AYURVEDA"

Iscrizioni:  
040.3220384  
[info@joytinattrieste.org](mailto:info@joytinattrieste.org)

## MER 24

### GRUPPO ARIS

ORE 10.00  
GELATERIA  
OTTAVO NANO

## VEN 26

### LUNGA VITA ATTIVA

ORE 17.30 - 19.00  
PISCINA B. BIANCHI  
Seminario: "Il Movimento per  
la salute e longevità"  
Gianfranco Orlando, Medico

### YOGA LILT

ORE 16.00  
PALATRIESTE  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

## MAR 30

## MER 31

### GRUPPO ARIS

ORE 10.00  
GELATERIA  
OTTAVO NANO

ASSOCIAZIONI PARTNER



COORDINAMENTO