

LIFE LONG
SWIMMING



H2OpenDay

SABATO 11 LUGLIO 2015

DALLE 16.00 ALLE 20.00

PISCINA COMUNALE BRUNO BIANCHI
CENTRO FEDERALE FIN TRIESTE

CON IL PATROCINIO
DEL COMUNE DI TRIESTE



UN POMERIGGIO "SPECIALE"

alla **Piscina Bianchi** aperta
agli **Over60** (anche accompagnati)
per nuotare e sperimentare
i benefici dell'attività in acqua
con istruttori qualificati della **FIN**.

15.30 / 16.00 **REGISTRAZIONE E ISCRIZIONE**

16.00 / 17.00 **"LUNGA VITA ATTIVA - ISTRUZIONI PER L'USO"**

Andrea Di Lenarda - Buone pratiche e obiettivi
Gianfranco Orlando - Per una nutrizione equilibrata
Mario Bertolini - Per una respirazione consapevole

PROVE DI...

17.00 / 18.00 **PERFEZIONAMENTO 4 STILI
NUOTO LIBERO**

17.00 / 17.30 **AQUAGYM
SENIOR SINCRONETTE**

17.30 / 18.00 **SENIOR PALLANUOTO
ELEMENTI DI SALVAMENTO**

16.00 / 18.00 **SENIOR WELLNESS
a cura di TELEVITA**

18.00 **STAFFETTE MAGNIFICI
OVER60 X 50**

19.00 **BIG SPLASH...
TUTTI IN ACQUA**

19.30 **APERITIVO IN PISCINA
MUSICA ANNI 60**



photo: Giorgio Sala - grafica: www.cova.it

16.00 / 18.00 **PUNTO SALUTE**
Centro Cardiovascolare Trieste ASS I Trieste:
misurazione pressione arteriosa, peso, altezza e massa corporea



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



• U



• C •

