



SETTIMANA EUROPEA DELLO SPORT / H<sub>2</sub>OpenDay

# Lifelong Swimming 60&dintorni



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

▼ programma

sabato  
**17 settembre**  
2016

dalle ore 9.00

Polo natatorio  
Bruno Bianchi

**Trieste**

Il **Meeting Internazionale Life Long Swimming 60&dintorni** ha lo scopo di promuovere i benefici del nuoto e la cultura della vita attiva tra adulti e senior.

dalle 9.00 alle 13.00

**H<sub>2</sub>OpenDay**

Prove gratuite di:

- nuoto libero
- perfezionamento stili
- acqua fitness
- acqua yoga

dalle 11.00 alle 13.00

**Le "Staffette 450mix"**

- Staffetta veloce 450mix
- Staffetta mista 450mix

dalle 14.30 alle 16.00

**Seminari di Lunga Vita Attiva: Istruzioni per l'uso**

- Ariella Cuk  
*Pillole di Lunga Vita Attiva*
- Gianfranco Orlando  
*Il nuoto consapevole*
- Laura Scevola  
*Una nutrizione equilibrata anti ageing*
- Bruna Scaggiante  
*Yoga e respirazione*

dalle 16.00 alle 18.00

**Visita Guidata alla città di Trieste**

dalle 19.00 alle 20.00  
**Conferenza Lifelong Swimming**

alle 20.00  
**Premiazioni**

▼ Check point salute

dalle 11.00 alle 13.00

**Centro Cardiovascolare dell'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste**

Photo courtesy of John Gubertini

▼ Partner



▼ Con il contributo di



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

▼ Associati



▼ Con il patrocinio di

