



SETTIMANA EUROPEA DELLO SPORT / H₂OpenDay

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

H₂OpenDay

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

▼ Partner



▼ Con il contributo di



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

▼ Associati



▼ Con il patrocinio di

