



Photo courtesy of John Gubertini

“Pillole” di lunga vita attiva

Ciclo di incontri per allenarsi ad un lungo futuro



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

▼ programma 2016 -2017

Orario incontri:
17.30 – 19.00

Piscina Bruno Bianchi
Sala H2Ospace
(secondo piano)
Parcheggio
Sant'Andrea

Trieste

venerdì 28 ottobre

Pillole in rosa: la prevenzione al seno a tutte le età

CARLA DELLACH Responsabile ASUITS dei Programmi Screening Mammella

venerdì 25 novembre

“Stai dritta!” diceva la mamma: l'importanza della ginnastica posturale

ELENA NARDI Docente di Scienze Motorie

venerdì 20 gennaio

Il Nuoto Lento è meditazione

FRANCO DEL CAMPO
Direttore FIN Centro Federale Trieste

venerdì 10 febbraio

L'estetica dell'età: belle e belli a 60&dintorni

LAURA SCEVOLA Medico Esperta di Medicina Estetica

venerdì 24 marzo

L'olio di oliva è una medicina naturale

BRUNA SCAGGIANTE
Presidente LILT
(Lega Italiana Lotta ai Tumori)

venerdì 28 aprile

Rilassamento profondo con l'auto ipnosi

FEDERICO SANDRI Psicologo

venerdì 26 maggio

Attività fisica per salute e longevità: consigli per l'uso

GIANFRANCO ORLANDO
Medico Esperto di Medicine non convenzionali