

**25 agosto 2018**

**Piscina Bruno Bianchi - Trieste**

**PROGRAMMA**

# H2O in MOVIMENTO

per promuovere  
modelli di vita attiva  
la cultura del movimento  
valorizzare i benefici del nuoto



**Ore 10.00 – 13.00 H2Open Day**

La piscina Bruno Bianchi si apre *gratuitamente* per offrire alla comunità dei 60&dintorni l'opportunità di provare i benefici dell'acqua e sperimentare sessioni di acqua yoga, aqua fitness, nuoto lento con gli istruttori FIN.

**Ore 10.00 – 13.00 Punto Salute**

A cura della SC Cardiovascolare – ASUITS Rilevamento pressione arteriosa ed opuscoli informativi su importanza del movimento.

**Ore 12.00 – 13.30 "Staffette 400mix"**

Ritorna la "Staffetta 400mix", composta da 4 donne e 4 uomini, la cui somma delle età deve raggiungere almeno i 400 anni complessivi.

**Ore 12.00 – 13.30 Staffetta Nonni e Nipoti**

Nasce la "Staffetta 6x25 Nonni e Nipoti", composta da tre nipoti e tre nonni per promuovere l'incontro tra generazioni.

**Ore 17.30 Visita al Porto Vecchio e ESO2020**

**Italia nostra** ci accompagnerà nella visita alla Centrale Idrodinamica e il prof Stefano Fantoni Champion di **ESO2020**, aprirà le porte della Sottostazione Elettrica per presentare Trieste Città Europea della Scienza.

**Ore 19.30 Cena Conviviale**

La giornata si concluderà con serata conviviale (a pagamento) in riva al mare per festeggiare il valore del Movimento per una Lunga Vita attiva

Con il patrocinio di:



Partner:



**Per informazioni:**

**Piscina Bianchi: 040 306024**

**Lunga Vita Attiva: [info@lungavitattiva.it](mailto:info@lungavitattiva.it)**