



la giornata del benessere

Per conoscere e provare diverse discipline rivolte al benessere

2° edizione



Sabato 6 maggio 2023 al Palazzetto dello Sport di S. Silvestro
dalle 09:45 alle 12:30 e dalle 16:00 alle 19:30



Evento aperto a tutti con partecipazione gratuita

Programma sul retro

Con il patrocinio di:



Vuoi partecipare?

Registrati subito su www.assam.to.it e vieni ai punti di accoglienza a ritirare il tuo **braccialetto**



In caso di pioggia la giornata sarà posticipata a sabato **13 maggio**



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino

In aree dedicate saranno presenti stand di attività legate al benessere del corpo e della mente

**Info: www.assam.to.it - eventi@assam.to.it
cell. 3491257430 - 3355631376**



area bimbi ragazzi

area fitness
Circuit training

area fitness
Cardiofit
Tonificazione
Yoga della risata

area fitness
Balla&Brucia
Ginn. con passeggio

area fitness
Jump&Tone
FreeJumpKids
StepDance&Tone
Addome&Postural

Punto info e accoglienza

Punto info e accoglienza

Ingresso Palazzetto S. Silvestro

Stand ospiti

area benessere
Yoga - Stretching - Qi Gong - Ginn. dolce
Pilates - Taiji Quan - Dolce Antalgica
Ginnastica con osteopata

10:00-12:30 e 16:00-18:45
area bimbi/ragazzi animazione (3-13 anni)

orario	area fitness	area benessere
09:45-10	Risveglio muscolare	
10-10:45	CardioFit (Claudia)	Yoga (Elisa P.)
	Balla&Brucia Gold (Marcy)	Stretching (Gabriella)
11-11:45	Jump&Tone (Elena P.)	Pilates (Elisa P.)
	Ginn. con passeggio (Marcy)	Qi Gong (Carola)
	Balla&Brucia (Marcy)	
11-12:15	Camminata Sportiva (Gabriella)	
12-12:45	Tonificazione (Claudia)	Ginn con Osteopata (Giorgia)
PAUSA PRANZO		
16-16:45	Addome Postural (Claudia)	Yoga (Elisa P.)
	FreeJumpKids (Elena P.)	Dolce Antalgica (Elena M.)
16-17:15	Camminata Sportiva (Marcella P.)	
17-17:45	Circuit Training (Claudia)	Ginn. Dolce (Paola)
	Balla&Brucia (Marcy)	Taiji Quan (Carola)
18-18:45	StepDance&Tone (Elena P.)	Ginn con Osteopata (Giorgia)
	Yoga della risata (Silvia)	Pilates (Lucia)
19-19:30	Gran Finale	

Stand ospiti
Life Alignment (Luisa De Michelis)
Riflessologia facciale vietnamita (Emanuela Simonetti)
Massaggio decontratturante e massaggio sportivo (Simone Conto)
Massaggio Tuina (Giancarlo Biella)
Radioestesia (Cinzia Bocchiardo)
Chinesiologia (Emanuela Cherubini)
Check-up Amica della Donna Val Bio Parfarmacia (Fondazione Onda)