



Iscriviti



Iscriviti



10.00 - 11.30

**In movimento per il benessere:
scopri AFA e EFA**

Sessioni di **30 minuti**
con gruppi di **massimo 5 persone**

- Prima sessione: **10:00**
- Seconda sessione: **10:30**
- Terza sessione: **11:00**

* Palestre AFA autorizzate da ATS Valpadana

15.00 - 17.00

**Sinergia, movimento
e benessere per tutti**

- **Sessioni di Pilates** a terra di 30 minuti
Prima sessione: **ore 15:00**
Seconda sessione: **ore 15:30**
(portare il proprio tappetino)
- **Pancafit** (dalle 16:00 alle 17:00)
- **Consulenze con fisioterapisti**
- **Attività fisica per i più piccoli**