

S-muoviti!!

Risveglia il tuo corpo!

Laboratorio per ragazze/i dagli 11 ai 18 anni

17 e 24 maggio

con **Marco Maggiorelli**
Fisioterapista

Di quante ore di attività fisica hanno bisogno i ragazzi? Semplici esercizi per allenare e rinforzare l'apparato muscolo/scheletrico

17.30-19.00
Parco Giardino
Campagna



21 maggio

con **Mattia Dalla Verità**
Nutrizionista

Alimentazione sana, effetti dell'alcol, del fumo, degli energy drink e di un'alimentazione scorretta sul corpo e sulla mente

17.30-18.30
Spazio
Aggregazione
Giovanile Torrazza



7 e 14 giugno

con **Davide Perucatti**
Esperto Aikido

Due incontri dedicati alla pratica orientale dell'Aikido, utile per migliorare la padronanza del proprio corpo

17.30-19.00
Parco Giardino
Campagna



21 e 28 giugno

con **Elisa Roda**
Psicologa Bioenergetica

Esercizi individuali per entrare in contatto con noi stessi e scaricare le tensioni che sentiamo nel nostro corpo

17.30-19.00
Parco Giardino
Campagna



Iscrizione obbligatoria

3884752791 edszola.tatami@gmail.com



tatami
COOPERATIVA SOCIALE

