



Regione  
Lombardia



VIT...ATTIVA IN CASA

# Laboratorio per restare in movimento

Non serve essere degli atleti!

Anzi, fare questi esercizi è come fare le faccende di casa,  
ma più divertente!

**In casa abbiamo oggetti che mai avremmo pensato di utilizzare per fare esercizi di ginnastica!**

**SCOPRI COSA PUOI FARE IN CASA CON POCHE COSE  
E TANTA BUONA VOLONTÀ!**

Progetto realizzato in collaborazione con



Ambito  
Territoriale di  
Carate Brianza



Comune di Renate



CENTRO ANZIANI  
E PENSIONATI APS



Programma realizzato nell'ambito delle Politiche per l'Invecchiamento Attivo promosse e finanziate da Regione Lombardia con la collaborazione di ATS Brianza



# Programma

**3 incontri per principianti**

**CHI BEN INIZIA È A METÀ DELL'OPERA**

**mercoledì 25 febbraio 2026**

**mercoledì 04 marzo 2026**

**mercoledì 11 marzo 2026**

**\* Compiti a casa: esercitarsi è un'abitudine sana!**

**3 incontri per chi non è alle prime armi**

**ALZIAMO IL LIVELLO**

**mercoledì 25 marzo 2026**

**mercoledì 01 aprile 2026**

**mercoledì 08 aprile 2026**

**\* Compiti a casa: perseverare porta risultati!**

**3 incontri per quasi esperti**

**ATLETI SI NASCE! NOI NO, PERÒ...**

**mercoledì 22 aprile 2026**

**mercoledì 29 aprile 2026**

**mercoledì 06 maggio 2026**

**\* Compiti a casa: come continuare a restare in forma!**

**Il corso sarà tenuto da Daniele Piazza - Massoterapista specializzato in terapia manuale osteopatica. Istruttore certificato Pilates Matwork**

**Non serve certificato medico**

**Gli incontri si terranno dalle 9:30 alle 11:00  
presso Centro Sociale Anziani e Pensionati APS  
via Tripoli, 1- Renate (MB)**

**PARTECIPAZIONE GRATUITA CON ISCRIZIONE OBBLIGATORIA,  
ENTRO E NON OLTRE VENERDÌ 20 FEBBRAIO**

**INFORMAZIONI e ISCRIZIONI**

**presso il Centro Anziani e Pensionati APS**

**[www.generacionesenior.it](http://www.generacionesenior.it) :: [www.spaziogiovani.it](http://www.spaziogiovani.it)**