



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



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.generazione senior.it :: www.spaziogiovani.it