

PALESTRA A CIELO APERTO



in **p.zza Cavour** a Chieri
(nello spazio/dehor dell'Agrigrill Cascina Capello)
a maggio 2019, per 4 sabati, dalle 17 alle 18:30,
siete **tutti invitati gratuitamente** alle
attività di FITNESS all'aperto!

inoltre:

2 camminate

1 bicicletata

Tai-Chi e Yoga



programma sul retro →

Aperitivo dalle ore 18



A.S.L. TO5
Azienda Sanitaria Locale
di Ovier, Camagnolo, Moncalieri e Nichelino



con il patrocinio di:

Programma

giorno	17:00/17:30	17:30/18:00	18:00/18:30
sabato 04/5	Fit Ball	 Balla&Brucia	Cardio Sticks
sabato 11/5	Yoga Flex Fitness	Cardio Tone Mix	Tabata
sabato 18/5	Cardio Sticks	Total Body	Balla&Brucia Gold 
sabato 25/5	Tabata	 Balla&Brucia	Attività bimbi *

*l'attività con i bimbi è svolta in collaborazione con
Bea Leopardi 

ATTIVITA' IN CONTEMPORANEA

4 maggio: Camminata al Bastione della Mina.

Ritrovo alle 15:30 al Pala Cascina Capello in strada San Silvestro 35 per la prima passeggiata (6 km circa) con Camminare lentamente. Visita guidata al Bastione della Mina e arrivo in piazza Cavour alle 18.

11 maggio: Biclettata (durata:1,5 ora)

Ritrovo ore 16:30 in piazza Cavour per una pedalata nelle piste ciclabili con Muoviti Chieri. Saranno messe a disposizione delle biciclette da utilizzare gratuitamente.

18 maggio: Camminata e mostra di Fiber Art

Ritrovo alle 15:30 ai Giardini di Porta Garibaldi per la seconda passeggiata (6 km circa) con Camminare lentamente. Alle 17:30 visita guidata gratuita alla mostra di Fiber Art all'Imbiancheria del Vajro e arrivo in piazza Cavour alle 18:30.

25 maggio: Yoga e TaiChi al Museo

Ritrovo alle 16 in via Imbiancheria 12 a Chieri.
16-17:30 lezione per tutti di Tai Chi (max 18 partecipanti)
17:30-19 lezione per tutti di Yoga (max 18 partecipanti)
Al termine di ogni lezione possibilità di visita guidata gratuita alla mostra di Fiber Art.
(Se piove le lezioni sono rimandate al 1 giugno, stessi orari)
Per prenotazioni: Yoga: 3408541261-Tai Chi: 3661234077

Tutti i sabati dalle 18: Aperitivo € 5 al Bread & Wine
(calice di vino o cocktail Spritz o analcolico + un buffet)

(Si declina ogni responsabilità per eventuali infortuni o incidenti derivanti dallo svolgimento delle attività in programma).

Info: 3491257430 - eventi@assam.to.it
www.assam.to.it - 