

Eventi salute e benessere 2009



Mal di schiena: che fare?

Conferenza
+ esercitazione pratica
di ginnastica posturale
del rachide.

Relatore:
Parravicini Alessandro
Dott. in Scienze Motorie

- Sabato 4 luglio
- Sabato 1 agosto



Dal cuore alle braccia passando per gambe e addominali: come rinforzare i muscoli del corpo umano.

Conferenza
+ esercitazione pratica
di rinforzo muscolare.

Relatore:
Parravicini Alessandro
Dott. in Scienze Motorie

- Sabato 11 luglio
- Sabato 8 agosto



Scacco matto ai chili di troppo! Alimentazione e movimento: strategie combinate.

Conferenza + esercitazione
pratica di attività motoria
per dimagrire.

Relatori:
Tuzzi Cristina - Dietista
Parravicini Alessandro
Dott. in Scienze Motorie

- Sabato 18 luglio
- Sabato 22 agosto

Programma giornata:

10.00 ingresso in vasca

12.00 - 14.00 pranzo

14.00 - 15.30 conferenza

15.30 - 16.30 eserc. pratica in palestra

Abbigliamento adeguato

per ingresso in acqua e per attività in palestra.

• € 40.00 comprensivo di conferenza,

ingresso in acqua, pranzo e attività motoria in palestra

• € 20.00 conferenza + attività in palestra

Per informazioni:

Fraz. Cadarese 46 - 28866 Premia (vb)

Tel. 0324.617210 - Fax 0324.617914

Numero Verde 800.135876

info@premiaterme.it - www.premiaterme.it