



# la giornata del benessere

Per conoscere e provare diverse discipline rivolte al benessere



**Sabato 30 aprile 2022 al Palazzetto dello Sport di S. Silvestro  
dalle 09:45 alle 12:30 e dalle 16:00 alle 19:30**



**Evento aperto a tutti con partecipazione gratuita**

Programma sul retro

**Vuoi partecipare?**

Registrati subito su [www.assam.to.it](http://www.assam.to.it) e vieni ai punti di accoglienza a ritirare il tuo **braccialetto**



Durante la giornata sarà possibile gustarsi delle macedonie di frutta fresca e infusi gentilmente offerti da ortofrutta Erika&Diego e dalla Maison des herbes



**Info: [www.assam.to.it](http://www.assam.to.it) - [eventi@assam.to.it](mailto:eventi@assam.to.it)  
cell. 3491257430 - 3355631376**



**area bimbi ragazzi**

**area movida**  
Balli animazione  
Ginnastica dolce  
Yoga della risata  
PREMIAZIONE CHALLENGE

**area fitness**  
Circuit training  
Palestra a cielo aperto (attività libera)

**area fitness**  
Balla& Brucia

**area fitness**  
Jump&Tone  
Addome&Postural

Ingresso Palazzetto S. Silvestro

punti info accoglienza

punti ristoro

Erika& Diego

Maison des herbes

Life Alignment  
Riflessologia

**area benessere**  
Yoga- Taiji Quan - Pilates  
Ginnastica con osteopata



10:00-12:30 e 16:00-18:30  
**area bimbi/ragazzi animazione (3-13 anni)**

In caso di pioggia la giornata sarà posticipata a sabato 7 maggio

area fitness	area movida	area benessere
09:45-10:00	Risveglio muscolare	
10:10-10:50 [ Jump&Tone Palestra a cielo aperto	10:00 [ partenza camminata (arrivo circa 11:15)	10:10-11:15 [ Yoga Taiji Quan
11:00-11:40 [ Balla&Brucia Gold Circuit Training	11:50-12:30 Balli animazione	11:25-12:30 [ Ginn.con osteopata Pilates
16:00-16:40 Addome&Postural	16:00-16:40 Balli animazione	16:00-17:10 [ Yoga Taiji Quan
16:50-17:30 Circuit Training	16:50-17:30 Ginnastica dolce	17:20-18:30 [ Ginn.con osteopata Pilates
17:40-18:20 Balla&Brucia	17:40-18:20 Yoga della risata	
18:30-19:30	PREMIAZIONE CHALLENGE	

10:00-12:30 e 16:00-19:30 **Life Alignment**  
Metodo innovativo che porta allineamento e riequilibrio.



10:00-12:30 e 16:00-19:30 **Riflessologia**  
Multi-riflessologia facciale vietnamita. Un metodo originale e alternativo per gestire la propria salute.