

PROGRAMMA

IL WEEK-END DELLA PREVENZIONE



AREA BOX

venerdì
11
MAGGIO

BOX 1
Biologo Nutrizionista dott. Vito Basile
Un corretto regime alimentare in funzione di un sano stile di vita.

BOX 2
Associazione siciliana Shiatsu
Shiatsu su sedia e stress. Come aiutare a star bene, liberarsi, sciogliere, vivere in pienezza.

BOX 3
Poliambulatorio del Carpio
Pneumologo - Polmoni sani

BOX 4
dott. Marco Ferrara
Fisioterapista TuiNa (tecniche di massaggio cinese)

sabato
12
MAGGIO

BOX 1
Biologo Nutrizionista dott. Vito Basile
Un corretto regime alimentare in funzione di un sano stile di vita.

BOX 2
Associazione siciliana Shiatsu
Shiatsu su sedia e stress. Come aiutare a star bene, liberarsi, sciogliere, vivere in pienezza.

BOX 3
Croce rossa Palermo
Presidio informativo con dimostrazione di manovre salvavita.

BOX 4
Centro polispecialistico Chirone
Prevenzione rosa: dedichiamoci alle donne.
a cura della dott.ssa Cimino - nutrizionista, del dott. Marino - angiologo e della dott.ssa Lebrano - ginecologa.

domenica
13
MAGGIO

BOX 1
Biologo Nutrizionista dott. Vito Basile
Un corretto regime alimentare in funzione di un sano stile di vita.

BOX 2
Associazione siciliana Shiatsu
Shiatsu su sedia e stress. Come aiutare a star bene, liberarsi, sciogliere, vivere in pienezza.

BOX 3
Poliambulatorio del Carpio
Fisioterapista - Infiammazioni strutturali. Postura e terapie naturali.

BOX 4
Centro polispecialistico Chirone
Prevenzione rosa: dedichiamoci alle donne.
a cura della dott.ssa Ciambra - nutrizionista, della dott.ssa Bonsangue - ginecologa e del dott. Mazzola - chirurgo plastico.

AREA MOVIMENTO

venerdì
11
MAGGIO

16:00 - 17:30
Esibizione di
**Danza Classica
Modern Jazz
Contemporanea
Caraibica
Hip Hop
Propedeutica**
a cura di Movimento & Danza

17:30 - 18:30
Abdominal Fit
a cura di Grin Club

18:30 - 19:30
Total Body
a cura di Grin Club

19:30 - 20:30
Super Jump
a cura di Grin Club

sabato
12
MAGGIO

16:00 - 16:45
Olistic Workout
a cura di ASD New American Fitness

16:45 - 17:30
Zumba
a cura di ASD New American Fitness

17:30 - 17:50 Esibizione di
Reggaeton Caraibico
a cura di ASD New American Fitness

17:50 - 18:30
Functional Training
a cura di ASD New American Fitness

18:30 - 19:00
Danza
a cura di Grin Club

19:00 - 19:30
Musical Forms e Kick Boxing
per bambini
a cura di Grin Club

19:30 - 20:30
Core Stability
a cura di Grin Club

domenica
13
MAGGIO

16:00 - 18:00
Balli Latino americani e HipHop
a cura di Touch the top Academy

18:00 - 18:30
Zumba Fitness
a cura di Touch the top Academy

18:30 - 19:30
Yoga
a cura di Grin Club

19:30 - 20:30
Royal Functional
a cura di Grin Club



Auchan
expert **pistone**

poseidon
centro commerciale