



15/10/2023



Piazza Cavour Rimini

TIENI IN FORMA IL TUO CUORE

Muoviamoci con gli esperti



PROGRAMMA DELLE ATTIVITA'

Camminata

- 9.00-10.30

A cura dell'associazione La Pedivella

Esercizi di defaticamento e mobilità

- 10.30-10.45
- 11.00-11.15
- 11.30-11.45

A cura del chinesiologo di Rimini Terme

Esercizi di movimento

- 15.00-15.15
- 15.30-15.45

A cura del chinesiologo dell'Ausl della Romagna - Rimini

Esercizi di attivazione e mobilità

- 16.30-17.00

A cura della chinesiologa di Spazio Salute 0-10

Camminata intervallata da esercizi adattati e defaticamento finale

- 17.00-18.00

A cura dell'associazione Avis e con la chinesiologa di Spazio Salute 0-100