

# ATTIVITÀ FISICA E ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

la ricetta per un invecchiamento attivo

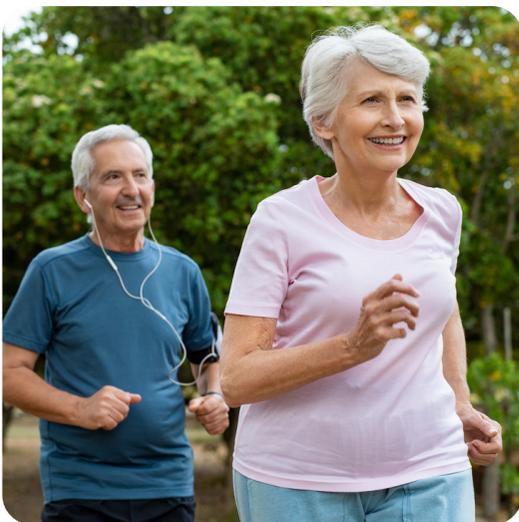


## Alimentazione

Oratorio di San Rocco Via S.Rocco 2 Gatteo  
Ore 14:30 - 16:30

**Un'alimentazione equilibrata  
contribuisce a rafforzare il corpo e a  
fornire l'energia indispensabile al  
buon funzionamento dell'organismo.**

*Dic*  
**04**  
**2023**



## Attività Fisica

Palestra Scuola Edmondo De Amicis Viale  
Roma 2 Gatteo  
Ore 14:30 - 16:30

**Svolgere attività fisica con regolarità significa  
fare una scelta a favore della propria salute.**

Si consiglia un abbigliamento comodo e consono  
all'attività fisica (in caso di mal tempo munirsi di  
ombrello o k-way).

*Dic*  
**12**  
**2023**

Saranno presenti agli incontri i Medici del “Centro Medico  
Valle del Rubicone”

Per info e chiarimenti chiamare 3381046285 o scrivere alla  
mail [promosalute.ce@auslromagna.it](mailto:promosalute.ce@auslromagna.it)