

# Bologna si prende cura

Incontri • Studi • Esperienze • Luoghi

## 3 GIORNI DEL WELFARE: IL PROGRAMMA

Palazzo Re Enzo

giovedì 28/2 dalle 14 alle 18; venerdì 1/3 dalle 9 alle 18; sabato 2/3 dalle 9 alle 13.30

### **SALONE DEL PODESTA' DEL WELFARE E DELLA PROMOZIONE DEL BENESSERE DELLA COMUNITA'**

Comune, Associazioni di promozione sportiva AICS e CSI, AUSL, Università di Bologna - Salute in movimento: dimostrazioni di ginnastica artistica e ritmica, pilates, karate; sedute di movimento, ginnastica dolce e memory training, stretching, tonificazione; laboratori di samba, gym e tanto altro; a cura Aics, **CSI**, Progetto Badabene alla salute, AUSL

*Le attività CSI verranno realizzate grazie alla collaborazione delle società sportive,*

**POL. ENERGYM e CENTRO MOVIMENTO SOLARIS**

#### **giovedì 28 febbraio**

14.00/16.00 Sessioni di ginnastica dolce e memory training per over 65 a cura del Progetto Badabene alla salute del Comune di Bologna

**16.00/16.40 Stretching e tonificazione attività a cura dell'Associazione CSI - ENERGYM**

16.40/17.20 Attività di movimento a cura di AICS

**17.20/18.00 Pilates attività a cura dell'Associazione CSI – CENTRO MOVIMENTO SOLARIS**

#### **venerdì 1 marzo**

09.00/11.00 Sessioni di ginnastica dolce e memory training per over 65 a cura del Progetto Badabene alla salute Comune di Bologna

11.00/12.00 Attività di movimento a cura di AICS

12.00/13.00 Sessione di attività fisica adattata e score funzionali - Progetto ACTLIFE

**15.00/16.00 Ginnastica artistica a cura dell'Associazione CSI - ENERGYM**

**16.40/17.20 : Pilates a cura dell'Associazione CSI – CENTRO MOVIMENTO SOLARIS**

**17.20/18.00 : Karate a cura dell'Associazione CSI - ENERGYM**

#### **sabato 2 marzo**

**09.00/09.40 Yoga a cura dell'Associazione CSI - ENERGYM**

**09.40/10.20 Samba Gym a cura dell'Associazione CSI – CENTRO MOVIMENTO SOLARIS**

10.20/11.00 Attività di movimento a cura di AICS

**11.00/12.00 Pilates a cura dell'Associazione CSI – CENTRO MOVIMENTO SOLARIS**

**12.00/13.00 Ginnastica ritmica a cura dell'Associazione CSI - ENERGYM**