

LIFE LONG
SWIMMING



H₂OpenDay

SABATO 11 LUGLIO 2015

DALLE 16.00 ALLE 20.00

PISCINA COMUNALE BRUNO BIANCHI

CENTRO FEDERALE FIN TRIESTE

CON IL PATROCINIO
DEL COMUNE DI TRIESTE



UN POMERIGGIO "SPECIALE"

alla **Piscina Bianchi** aperta
agli **Over60** (anche accompagnati)
per nuotare e sperimentare
i benefici dell'attività in acqua
con istruttori qualificati della **FIN**.

15.30 / 16.00 **REGISTRAZIONE E ISCRIZIONE**

16.00 / 17.00 **"LUNGA VITA ATTIVA - ISTRUZIONI PER L'USO"**

Andrea Di Lenarda - Buone pratiche e obiettivi

Gianfranco Orlando - Per una nutrizione equilibrata

Mario Bertolini - Per una respirazione consapevole

PROVE DI...

17.00 / 18.00 **PERFEZIONAMENTO 4 STILI
NUOTO LIBERO**

17.00 / 17.30 **AQUAGYM
SENIOR SINCRONETTE**

17.30 / 18.00 **SENIOR PALLANUOTO
ELEMENTI DI SALVAMENTO**

16.00 / 18.00 **SENIOR WELLNESS
a cura di TELEVITA**

18.00 **STAFFETTE MAGNIFICI
OVER60 X 50**

19.00 **BIG SPLASH...
TUTTI IN ACQUA**

19.30 **APERITIVO IN PISCINA
MUSICA ANNI 60**



photo: Giorgio Scala - grafica: www.cow.it

16.00 / 18.00 **PUNTO SALUTE**
Centro Cardiovascolare Trieste ASS I Trieste:
misurazione pressione arteriosa, peso, altezza e massa corporea



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



•

U



C

•



Centro Cardiovascolare
Azienda per l'Assistenza Sanitaria **triestina**
Regione Friuli Venezia Giulia