



Fondazione vita serena

Il centro diurno propone a partire dal mese di settembre queste attività:

Lunedì:

Ginnastica con musica: 9:30-10:30

Nordic Walking: 13:30-15:30

Benessere emotivo: 14:00-15:00

Martedì:

Yoga: 9:00-10:00

Mercoledì:

Pilates 10:45-11:45

Tai-chi 14:00-15:00

Venerdì:

Burraco 14:00-16:00

Novità!

**Rilassamento emotivo
con campane sonore
tibetane!**