



Da Mercoledì 25 Settembre 2019 alle ore 20.15
Presso la Sala Riunioni dell'Ex Ospedale di Schio

CORSO DI AUTO-AIUTO per una
CORRETTA ALIMENTAZIONE
ed una adeguata attività motoria

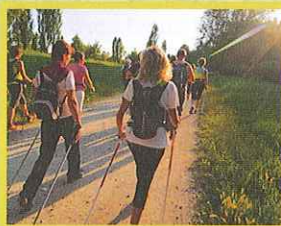


Si svolge in **16 INCONTRI DI GRUPPO**
a numero chiuso in orari pomeridiani e serali

PIACEVOLI CAMMINATE sui più bei percorsi limitrofi a Schio

CORSI DI NORDIC WALKING gratuiti

IL PRIMO INCONTRO È APERTO A TUTTI



INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:
LUNEDÌ 16 SETTEMBRE 2019 ALLE ORE 20.00
Presso la Sala Riunioni dell' Ex Ospedale di Schio (Casa della Salute)

oppure telefonando ai Referenti dell'Associazione
Tel. 347 3637482 - 347 0074734 - 329 9078202



E-mail: ob.benessere@alice.it
Seguici su FB: Obiettivo Benessere Schio



Il corso è rivolto a coloro che per motivi di salute, ragioni estetiche o semplicemente per un maggior benessere, ritengono di dover instaurare un corretto rapporto con il cibo e migliorare il proprio stile di vita motorio.

Sicuramente ti sarà capitato di apprezzare o invidiare qualche tuo conoscente per la sua forma fisica o per essere riuscito a dimagrire... Ora potresti avere un'opportunità. A breve inizieranno i nuovi corsi di Obiettivo Benessere, tesi ad aiutare chi vuole dimagrire o raggiungere un invidiabile forma fisica.

- INCONTRI APERTI A TUTTI -

MERCOLEDÌ 25 SETTEMBRE 2019 - ore 20.15
SERATA DI INIZIO E PRESENTAZIONE DEL CORSO "Le prime Regole"

GIOVEDÌ 26 SETTEMBRE 2019 - ore 20.15 - Dott. NADIA FERRARI
Specialista in Scienze dell'Alimentazione
"Una corretta alimentazione nella vita quotidiana"

VENERDÌ 27 SETTEMBRE 2019 - Dott. SAVERIO CHILESE
Responsabile Area Funzionale Nutrizione - SIAN - Distretto 2 - ULSS7
"La salute vien mangiando - alimentazione come promozione della Salute"