



SETTIMANA EUROPEA DELLO SPORT / H₂OpenDay

Lifelong Swimming 60&dintorni



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

▼ programma

**sabato
17 settembre
2016**

dalle ore 9.00

**Polo natatorio
Bruno Bianchi**

Trieste

Il **Meeting Internazionale Life Long Swimming 60&dintorni** ha lo scopo di promuovere i benefici del nuoto e la cultura della vita attiva tra adulti e senior.

dalle 9.00 alle 13.00

H₂OpenDay

Prove gratuite di:

- nuoto libero
- perfezionamento stili
- acqua fitness
- acqua yoga

dalle 11.00 alle 13.00

Le "Staffette 450mix"

- Staffetta veloce 450mix
- Staffetta mista 450mix

dalle 14.30 alle 16.00

**Seminari di Lunga
Vita Attiva: Istruzioni
per l'uso**

- Ariella Cuk
Pillole di Lunga Vita Attiva
- Gianfranco Orlando
Il nuoto consapevole
- Laura Scevola
*Una nutrizione equilibrata
anti ageing*
- Bruna Scaggiante
Yoga e respirazione

dalle 16.00 alle 18.00

**Visita Guidata alla
città di Trieste**

dalle 19.00 alle 20.00
**Conferenza Lifelong
Swimming**

alle 20.00
Premiazioni

▼ **Check point
salute**

dalle 11.00 alle 13.00
**Centro Cardiovascolare dell'Azienda Sanitaria
Universitaria Integrata di Trieste**

▼ Partner



▼ Con il contributo di



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

▼ Associati



▼ Con il patrocinio di



comune di trieste

