

25 agosto 2018

Piscina Bruno Bianchi - Trieste

PROGRAMMA

H2O in MOVIMENTO

per promuovere
modelli di vita attiva
la cultura del movimento
valorizzare i benefici del nuoto



Ore 10.00 – 13.00 H2Open Day

La piscina Bruno Bianchi si apre *gratuitamente* per offrire alla comunità dei 60&dintorni l'opportunità di provare i benefici dell'acqua e sperimentare sessioni di acqua yoga, acqua fitness, nuoto lento con gli istruttori FIN.

Ore 10.00 – 13.00 Punto Salute

A cura della SC Cardiovascolare – ASUITS Rilevamento pressione arteriosa ed opuscoli informativi su importanza del movimento.

Ore 12.00 – 13.30 "Staffette 400mix"

Ritorna la "Staffetta 400mix", composta da 4 donne e 4 uomini, la cui somma delle età deve raggiungere almeno i 400 anni complessivi.

Ore 12.00 – 13.30 Staffetta Nonni e Nipoti

Nasce la "Staffetta 6x25 Nonni e Nipoti", composta da tre nipoti e tre nonni per promuovere l'incontro tra generazioni.

Ore 17.30 Visita al Porto Vecchio e ESOF2020

Italia nostra ci accompagnerà nella visita alla Centrale Idrodinamica e il prof Stefano Fantoni Champion di **ESOF2020**, aprirà le porte della Sottostazione Elettrica per presentare Trieste Città Europea della Scienza.

Ore 19.30 Cena Conviviale

La giornata si concluderà con serata conviviale (a pagamento) in riva al mare per festeggiare il valore del Movimento per una Lunga Vita attiva

Con il patrocinio di:



Partner:



Per informazioni:

Piscina Bianchi: 040 306024

Lunga Vita Attiva: info@lungavitattiva.it