

# TRIESTE IN MOVIMENTO

## MARZO 2019

UN PROGETTO PER PROMUOVERE  
STILI DI VITA SANI E LA CULTURA  
DEL MOVIMENTO

### IL PROGETTO

HA L'OBIETTIVO DI PROMUOVERE I PROGRAMMI DI  
ATTIVITÀ FISICA, SPORT E LA CULTURA DELLA SALUTE  
SVOLTI DA ASSOCIAZIONI, ISTITUZIONI, SOCIETÀ  
E FEDERAZIONI SPORTIVE SCOPO DI "ALLENARE"  
FASCE SEMPRE PIÙ AMPIE DELLA POPOLAZIONE

### IL NETWORK

È NATO DALL'IMPEGNO DI PERSONE E ORGANIZZAZIONI  
CHE HANNO A CUORE IL BENESSERE DEI CITTADINI  
E SI PROPONE DI DIVENTARE UN SISTEMA AMPIO  
E CONDIVISO, AL SERVIZIO DELLA CITTÀ

### L'AGENDA

È APERTO A TUTTE LE ASSOCIAZIONI CHE VOGLIONO  
CONDIVIDERE LE PROPRIE INIZIATIVE ED INSERIRLE  
NEL CALENDARIO SCRIVENDO A LUNGA VITA ATTIVA:  
INFO@LUNGAVITATTIVA.IT

### CONTATTI PER INFORMAZIONI

**G.S. TRIESTE ATLETICA**  
CLAUDIO STERPIN 338 2870218

**G.S. SAN GIACOMO**  
RUGGERO POLI 335 6510604

**DOLCE CUORE**  
LUIGI GIAMPEDRONE 328 7516606

**LUNGA VITA ATTIVA**  
PISCINA "BRUNO BIANCHI" 040 306024

**LILT**  
(LUN-VEN 9.00-12.00) 040 398312

**NORDIC WALKING I SENTIERI DEL** ♥  
DEBORAH PIERAZZI 339 207 9748

**WELLNESS WALKING**  
DAMJANA STRUKELJ 328 8655001

**CUORE AMICO MUGGIA**  
MAURO FULVIO (mar-ven 10.30-12.00) 040 9881912

**DISTRETTO 3**  
CONSUELO PASUTTO 335 6537071

CONSUELO.PASUTTO@ASUITS.SANITA.FVG.IT

**ASSOCIAZIONE ARIS - CENTRO PER L'ANZIANO**  
(lun-ven 9.00-12.00) 040 2039713

**G.S. TRIESTE ATLETICA**

info@triesteatletica.com 3519016282

| MAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MER                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | GIO           | VEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SAB                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               | <div>1</div> <div><b>Yoga LILT</b><br/>Ore 16.00-17.30<br/>PalaTrieste<br/>Prenotazione obbligatoria</div>                                                                                                                                                                                                               | <div>2</div>                                                                                                                                                       |
| <div>5</div> <div><b>Dolce Cuore</b><br/>Ore 09.00<br/>Piazza 11 settembre<br/>Barcola - Miramare<br/><b>Lunga Vita Attiva</b><br/>Nuoto Lento<br/>Ore 09.30-11.30<br/>Piscina Bianchi<br/><b>Yoga LILT</b><br/>Ore 16.00-17.30<br/>PalaTrieste<br/>Prenotazione obbligatoria<br/><b>Trieste Atletica</b><br/>Atletica per adulti<br/>Ore 16.30-17.30<br/>Campo Cologna<br/>Prenotazione obbligatoria</div>  | <div>6</div> <div><b>Gruppo Cammino ARIS</b><br/>Ore 08.30<br/>Piazza Oberdan<br/><b>Gruppo Cammino Distretto 3</b><br/>Ore 09.00<br/>Piazza Bagnoli della Rosandra<br/>Val Rosandra<br/>Chiesetta San Lorenzo<br/><b>Ginnastica LILT</b><br/>Ore 19.00-20.00<br/>PalaTrieste<br/>Prenotazione obbligatoria</div> | <div>7</div>  | <div>8</div> <div><b>Lunga Vita Attiva</b><br/>Nuoto Lento<br/>Ore 09.30-11.30<br/>Piscina Bianchi<br/><b>Yoga LILT</b><br/>Ore 16.00-17.30<br/>PalaTrieste<br/>Prenotazione obbligatoria<br/><b>Trieste Atletica</b><br/>Atletica per adulti<br/>Ore 16.30-17.30<br/>Campo Cologna<br/>Prenotazione obbligatoria</div>  | <div>9</div>                                                                                                                                                       |
| <div>12</div> <div><b>Dolce Cuore</b><br/>Ore 09.00<br/>Piazza 11 settembre<br/>Barcola - Miramare<br/><b>Lunga Vita Attiva</b><br/>Nuoto Lento<br/>Ore 09.30-11.30<br/>Piscina Bianchi<br/><b>Yoga LILT</b><br/>Ore 16.00-17.30<br/>PalaTrieste<br/>Prenotazione obbligatoria<br/><b>Trieste Atletica</b><br/>Atletica per adulti<br/>Ore 16.30-17.30<br/>Campo Cologna<br/>Prenotazione obbligatoria</div> | <div>13</div> <div><b>Gruppo Cammino ARIS</b><br/>Ore 08.30<br/>Piazza Oberdan<br/><b>Gruppo Cammino Distretto 3</b><br/>Ore 09.00<br/>Altura<br/>Scuole Alpi Giulie<br/>Pista Ciclabile<br/><b>Ginnastica LILT</b><br/>Ore 19.00-20.00<br/>PalaTrieste<br/>Prenotazione obbligatoria</div>                       | <div>14</div> | <div>15</div> <div><b>Lunga Vita Attiva</b><br/>Nuoto Lento<br/>Ore 09.30-11.30<br/>Piscina Bianchi<br/><b>Yoga LILT</b><br/>Ore 16.00-17.30<br/>PalaTrieste<br/>Prenotazione obbligatoria<br/><b>Trieste Atletica</b><br/>Atletica per adulti<br/>Ore 16.30-17.30<br/>Campo Cologna<br/>Prenotazione obbligatoria</div> | <div>16</div>                                                                                                                                                      |
| <div>19</div> <div><b>Dolce Cuore</b><br/>Ore 09.00<br/>Piazza 11 settembre<br/>Barcola - Miramare<br/><b>Lunga Vita Attiva</b><br/>Nuoto Lento<br/>Ore 09.30-11.30<br/>Piscina Bianchi<br/><b>Yoga LILT</b><br/>Ore 16.00-17.30<br/>PalaTrieste<br/>Prenotazione obbligatoria<br/><b>Trieste Atletica</b><br/>Atletica per adulti<br/>Ore 16.30-17.30<br/>Campo Cologna<br/>Prenotazione obbligatoria</div> | <div>20</div> <div><b>Gruppo Cammino ARIS</b><br/>Ore 08.30<br/>Piazza Oberdan<br/><b>Gruppo Cammino Distretto 3</b><br/>Ore 09.00<br/>Basovizza -<br/>Sentiero Ressel<br/>Ritrovo Hotel Pepi<br/><b>Ginnastica LILT</b><br/>Ore 19.00-20.00<br/>PalaTrieste<br/>Prenotazione obbligatoria</div>                  | <div>21</div> | <div>22</div> <div><b>Lunga Vita Attiva</b><br/>Nuoto Lento<br/>Ore 09.30-11.30<br/>Piscina Bianchi<br/><b>Yoga LILT</b><br/>Ore 16.00-17.30<br/>PalaTrieste<br/>Prenotazione obbligatoria<br/><b>Trieste Atletica</b><br/>Atletica per adulti<br/>Ore 16.30-17.30<br/>Campo Cologna<br/>Prenotazione obbligatoria</div> | <div>23</div> <div><b>Trieste Atletica</b><br/>Approccio al<br/>Nordic Walking<br/>Ore 10.30-11.30<br/>Parco di Villa Sartorio<br/>Prenotazione obbligatoria</div> |
| <div>26</div> <div><b>Lunga Vita Attiva</b><br/>Nuoto Lento<br/>Ore 09.30-11.30<br/>Piscina Bianchi<br/><b>Yoga LILT</b><br/>Ore 16.00-17.30<br/>PalaTrieste<br/>Prenotazione obbligatoria<br/><b>Trieste Atletica</b><br/>Atletica per adulti<br/>Ore 16.30-17.30<br/>Campo Cologna<br/>Prenotazione obbligatoria</div>                                                                                     | <div>27</div> <div><b>Gruppo Cammino Distretto 3</b><br/>Ore 09.30<br/>San Lorenzo Jezero -<br/>Grotta Nera<br/>Chiesetta San Lorenzo<br/><b>Ginnastica LILT</b><br/>Ore 19.00-20.00<br/>PalaTrieste<br/>Prenotazione obbligatoria</div>                                                                          | <div>28</div> | <div>29</div> <div><b>Gruppo Cammino LILT</b><br/>Ore 15.00<br/>Obelisco</div>                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                    |

ASSOCIAZIONI PARTNER

