



Biblioteca Comunale di Albino
Via Mazzini, 68 Albino (BG)
Tel. 035/759001
E-mail: Biblioteca@albino.it



14 MAGGIO

ORE 16.00

Presso la “saletta” della biblioteca di Albino
presentazione del progetto:

INVECCHIAMENTO ATTIVO: INCONTRI DI PALESTRA DI VITA

COSA SONO ?

Gli incontri di Palestra di Vita consistono in attività di gruppo e prevedono :

momenti di **ginnastica dolce**, momenti di **ginnastica mentale**, momenti di **educazione alla salute con esperti** ,momenti di **incontri culturali e di socializzazione** attraverso la condivisione di racconti di attualità e del passato.

A CHI SI RIVOLGONO?

Gli incontri di Palestra di Vita sono rivolti a pensionati e over 65.

QUANDO E DOVE?

Tutti i martedì dalle 9.15 alle 10.15 (inizio martedì 21 maggio).

Presso la “saletta” della Biblioteca comunale di Albino.

COSTI

1 mese (4 incontri): 12 euro; 3 mesi (12 incontri): 35 euro

PER INFORMAZIONI

CONTATTARE: Dott.ssa Nadia Carminati al **3408440632**

