



VIT...ATTIVA IN CASA

Laboratorio per restare in movimento

Seconda edizione dell'appuntamento
che ha appassionato tutti, ma proprio tutti!
Puoi partecipare anche (e soprattutto)
se non c'eri alla prima edizione!!!

**9 DATE PER RESTARE IN FORMA!
ANZI: PER CONTINUARE A RESTARE IN FORMA**

Progetto realizzato in collaborazione con



Programma realizzato nell'ambito delle
Politiche per l'Invecchiamento Attivo
promosse e finanziate da Regione Lombardia
con la collaborazione di ATS Brianza



Programma

**DOVE ERAVAMO RIMASTI?
4 INCONTRI PER RIPARTIRE!**
mercoledì 4 novembre 2026
mercoledì 11 novembre 2026
mercoledì 18 novembre 2026
mercoledì 25 novembre 2026

**ASPETTANDO NATALE
2 INCONTRI PER NON AVERE SENSI DI COLPA
QUANDO MANGEREMO IL PANETTONE!**
mercoledì 2 dicembre 2026
mercoledì 9 dicembre 2026

**DOPO LE FESTE
3 INCONTRI PER RECUPERARE LA LINEA PERSA!**
mercoledì 13 gennaio 2027
mercoledì 20 gennaio 2027
mercoledì 27 gennaio 2027

**Il corso sarà tenuto da Daniele Piazza - Massoterapista specializzato in
terapia manuale osteopatica. Istruttore certificato Pilates Matwork**

Non serve certificato medico

**Gli incontri si terranno dalle 9:30 alle 10:30
presso Centro Sociale Anziani e Pensionati APS
via Tripoli, 1- Renate (MB)**

PARTECIPAZIONE GRATUITA CON ISCRIZIONE OBBLIGATORIA.
Le iscrizioni si raccoglieranno presso il Centro Sociale Anziani nei pomeriggi di
Venerdì 23 ottobre 2026 alle ore 14:00
Venerdì 30 ottobre 2026 alle ore 14:00

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI
presso il Centro Anziani e Pensionati APS
www.generazione senior.it :: www.spaziogiovani.it