



Domenico OTTINO Insegnante di Educazione Fisica

OBIETTIVO BENESSERE
per contribuire alla salute personale e cercare di raggiungere il proprio equilibrio fisico e metabolico

Con i presenti ci confronteremo sull'utilizzo dell'apparato locomotore e sulla conoscenza dell'altro pilastro fondamentale della nostra salute che è il metabolismo partendo dalla considerazione che fortunatamente la stragrande maggioranza degli esseri umani nasce normodotata e non colpita da patologie.

Rifletteremo sulle cause della decadenza che risulta inevitabile, ma non ineluttabile

La fortuna di avere avuto il dono della salute deve farci riflettere sulla considerazione se viviamo sfruttandola, oppure accompagnandola al meglio

1°Ciclo di incontri pratici

Giovedì 21 e 28 Marzo . 4 e 11 Aprile dalle 18 alle 19,30

Sala Palaolimpica dell'Unità Spinale CTO Via Zuretti 24

Chi desidera partecipare all'iniziativa, costo per piccole spese, 20 euro per tutti i 4 incontri, dovrà inviare un messaggio alla segreteria del CRAL Sanità:

cralسانيتورينو@gmail.com ed attendere la conferma posti



Associazione Unicornopiemonte
 Servizi Cultura Turismo
www.unicornopiemonte.it



Associazione
 Italiana
 Giovani
 Parkinsoniani
 A.I.G.P ODV