



L'Associazione *Mamma Mia*
in collaborazione con
il Comune di Rosate
vi invitano alla



GIORNATA DELLA SALUTE E DEL BENESSERE

Domenica 7 aprile 2019 presso il
Centro Polisportivo ROSARTE, in via Don Gnocchi 6

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

10.00-10.20 Accoglienza

10.30-11.15 Fitness

11.30-12.15 Hatha Yoga

12.30-13.30 Pausa Brunch salutare

13.30-14.30 Screening visuo-posturale, Dott.ssa Annalisa Benetti
Odontoiatra Eva Mombriani Optometrista. Scopriamo attraverso test mirati
come problemi posturali e visivi sono correlati tra loro causando talvolta dolori cronici

Dalle **14.00** inizio prove parametri con infermiera Adele Radici

14.30-15.15 Ginnastica Dolce

15.30-16.15 Yoga acrobatico

16.30-17.15 Piloga (Pilates+Yoga)

17.30-18.15 Fitness

Dalle ore **17.00** Degustazioni tisane e tè della salute

Inoltre sarà possibile prenotarsi per
Massaggio Riflessologia Plantare
o Chair Massage

È gradita la prenotazione entro il 31/3



Per info, prenotazioni e costi: Barbara 333.6903922 - mammamiarosate@gmail.com