

VareseNews

Mantenersi in forma, buone pratiche e consigli

Pubblicato: Giovedì 22 Novembre 2018



FAP ACLI, AVAL Varese e US ACLI Varese vi invitano al convegno **“Buone pratiche per mantenersi attivi”**.

L'incontro, previsto per sabato 24 novembre dalle 9.30 alle 12.00 presso le ACLI di Gallarate in via A. Agnelli n.33, ha per tema l'importanza dell'attività fisica per gli anziani, pratica indispensabile per il **mantenimento di uno stile di vita sano e del benessere fisico**.

Seguirà aperitivo a buffet, confermare presenza.

RELATORI:

Dr. Tonetti Gabriele – Specialista in Fisiatria, Dirigente medico di 1° livello presso ASST Valle Olona. Unità operativa di Riabilitazione. Carbone Michela – Presidente ASD US ACLI “Formazione in movimento”. Certificata metodo Pilates.

La partecipazione al convegno è gratuita, ma per ragioni organizzative è necessario comunicare la propria adesione alla segreteria FAP ACLI Varese: e-mail fap@aclivarese.it , tel. 0332.281204

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it