



Donna nel Cuore

Il programma per le giornate di sabato e domenica



SABATO 9 MARZO

Presso la Pro Loco:

- 09-10** Camminata con uso di bacchette con l'Ass. Nordic Walking
- 10-11** Pilates con Elena Fusero dell'Ass. Spazio Dea
- 11-12** Scarabocchiando, attività artistica mamma e figlia/o con Katia Massafra, Raffaella Galli e Cristina Costantini
- 12-13** Power Yoga con Catia Marinucci dell'Ass. Barrocco Academy
- 13-15** Difesa personale con Gianpiero Antonucci dell'Ass. Dojo Shinzo Bushi
- 15-16** Latin Fitness con Andrea Cuzzola del Centro Danza Elitè
- 16-17** Lezione di danza moderna con l'Ass. L'arte della Danza

Presso la Piscina Comunale:

- 10:15-11:00** Tone up e Gag **11:00-11:45** Tone up e Gag
 - 12:30-13:15** Acqua Gym **13:15-14:15** Acqua yoga
- (Info e prenotazioni in sede o scrivendo a pianezza@rarinantestorino.com)

Presso la Palestra Nino Costa:

- 09:00-11:00** Corso base di Pallavolo
- (info e prenotazioni scrivendo a pianezzavolley.carpediem@gmail.com)

È richiesto l'abbigliamento sportivo idoneo, scarpe da ginnastica, tappetino/asciugamano
(Per info scrivere a tomellini@comune.pianezza.to.it)

DOMENICA 10 MARZO

09-18

- Visite cardiologiche a cura dell'Associazione Amici del Cuore
- Distribuzione ticket per visita chirurgica per le imperfezioni del viso a cura dell'IRM
- Villa Iris distribuzione ticket e sconti
- Misurazione pressione glicemica e saturazione a cura della Croce Rossa
- Consulenza con **Prevenzione Serena**
- Consulenza con operatori dei consultori materno infantili dell'ASL TO3
- Mercatino **Mani di Donna**, Mercato del **Dono e del Baratto**
- Visita guidata (**ore 10:30**) di Villa Leumann a cura dell'Ass. **UNECON** con il **Gruppo Storico della Fenice** ed esposizione d'arte e ceramiche

Alle **ore 15** Partenza della **JUST THE WOMAN I AM** da Piazza Leumann, corsa benefica di 5 km a favore della ricerca sul cancro (il dettaglio del percorso è indicato sul retro del volantino).

**Venerdì 8 e
Sabato 9 Marzo**

Presso la **Farmacia del Borgo Omaggio** a tutte le donne e consulenza gratuita con la Beauty Advisor, inoltre sconto del 15% su tutta la cosmesi

**da Lunedì 4 a
Sabato 9 Marzo**

Ingresso gratuito presso il **Musinè Sport Village** a tutte le donne pianezzesi