



**Novità di dicembre**  
**Il venerdì  
del Centro diurno  
«Talete»  
è tutto nuovo!**

---

### **Venerdì 6, 13 e 20 dicembre**

#### **Corso di ginnastica**

##### **«Percepire e attivare il pavimento pelvico»**

Il corso si pone l'obiettivo di lavorare sulla percezione del pavimento pelvico, sul suo allenamento isolato e integrato in esercizi per l'allenamento del CORE (gruppo di muscoli tra busto e bacino e tra addome e schiena).

Dalle 9.15 alle 10.00

3 lezioni / CHF 30.-

**Insegnante:** Fabienne Bernet-Furger, Fisioterapista dipl. CRS/FH

#### **Corso: «Spagnolo per viaggiare»**

Dalle 10.30 alle 11.30

**Insegnante:** Alejandro Marrero

**Costo:** CHF 50.- (materiale didattico incluso)

---

### **Venerdì 6 dicembre**

#### **«Due passi per restare in forma»**

##### **Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio**

Partenza dal Centro diurno

Dalle 10.30 alle 12.00

#### **Gioco del Burraco**

Principianti ed esperti sono benvenuti

Dalle 14.00 alle 16.00

---

### **Venerdì 13 dicembre**

#### **Consulenza digitale**

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

Dalle 10.30 alle 11.30

#### **Mini-corso per il trucco del viso**

Con dimostrazione su modella di un trucco anti-age.

Consigli pratici per il periodo delle feste e non solo.

Dalle 14.00 alle 16.00

**Relatrice:** Tilua Augello, truccatrice e hairstylist

---

### **Venerdì 20 dicembre**

#### **La tombola del venerdì (quattro giri)**

Dalle 14.30 alle 16.00