

Novità di ottobre

Il venerdì del Centro diurno «Talete» è tutto nuovo!

**Venerdì dal 13.9 al 22.11
(10 lezioni)**

Corso di ginnastica

«Il ritmo, salute con divertimento»

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.

Dalle 9.15 alle 10.00

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.-

Venerdì dal 4.10 (12 lezioni)

Corso di spagnolo per viaggiare

Dalle 10.30 alle 11.30,

Insegnante: Alejandro Marrero

Costo: CHF 50.- (materiale didattico incluso)

Venerdì 4 ottobre

Gioco del Burraco

Principianti ed esperti sono benvenuti

Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 11 ottobre

Due passi per restare in forma

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.

Dalle 10.30 alle 12.00

Partenza dal Centro diurno

Conferenza: «Problemi di incontinenza? Cosa fare?»

Un tabù che condiziona la qualità di vita. Consigli ed esercizi di prevenzione o per intervenire sul problema.

Dalle 14.30 alle 16.00

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

Venerdì 18 ottobre

Due passi per restare in forma

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.

Dalle 10.30 alle 12.00

Partenza dal Centro diurno

Tè danzante

Con la musica di Mario

Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.00 alle 16.00

Presso il Centro Civico di Vezia

In collaborazione con Gruppo Anziani Vezia

Venerdì 25 ottobre

Consulenza digitale

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

Dalle 10.30 alle 11.30

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

Dalle 14.30 alle 16.00