

**SABATO 16 DICEMBRE 2017 ORE 9.30/12.30**

**AUDITORIUM CENTRO ASBUC  
VIA S. D'ACQUISTO, 1 - MIGLIARINO PISANO**

# CONQUISTARSI IL BEN-ESSERE

ISTRUZIONI PER L'USO

PROGRAMMA

**9.30** > Saluti del Presidente della Sezione Soci Coop  
Valdiserchio-Versilia **Piero Lomi**

**9.40** > "LA CURA CHE PORTA AL BENESSERE"  
**Laura Bazzichi** (Reumatologa)

**10.00** > Programma Bones for life - *Ossa per la vita: "IMPARARE A  
MUOVERSI MEGLIO MANTENENDO LE OSSA IN SALUTE"*  
**Daniela Gallo** insegnante Bones for life (Metodo Feldenkrais)

**10.20** > Programma GYROTONIC® tra Body Building e FKT:  
"IL MOVIMENTO PER IL TUO BENESSERE"

**Francesca Lucacchini** e **Leonardo Bazzichi** (Trainers)

**10.40** > "LA VECCHIAIA SI PUÒ PREVENIRE?"  
**Fabio Monzani** (Geriatra)

**11.00** > Discussione e conclusioni

**11:40/12.30** > **APERITIVO**  
offerto dalla Sezione Soci