

MUOVERSI MEGLIO PER VIVERE MEGLIO

Giovedì 19 novembre 2026 - Giovedì 26 novembre 2026 - Giovedì 3 dicembre 2026
ORE 19.00

Tre laboratori progettati per fornire ai partecipanti strumenti pratici, semplici e immediatamente applicabili nella vita quotidiana, con l'obiettivo di migliorare la gestione dello stress, la qualità del movimento, il benessere muscolo-scheletrico e la consapevolezza delle proprie abitudini.

Tre incontri, ognuno dedicato ad una specifica area del corpo e sviluppato attraverso esperienze pratiche, esercizi di consapevolezza e strategie di autogestione.

- Giovedì 19 novembre 2026 - Ripartire dai Piedi**

Incontro esperienziale dedicato al benessere del piede e al suo rapporto con la postura e il movimento.

- Giovedì 26 novembre 2026 - Collo sbloccato**

Incontro pratico dedicato alla zona cervicale, per comprendere meglio come tensioni, posture e abitudini quotidiane possano influenzare il benessere di collo e spalle.

- Giovedì 3 dicembre 2026 – Bacino in moto**

Incontro esperienziale dedicato alla zona lombare e al rapporto tra schiena, bacino e movimento.

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE	Soci Ordinari e beneficiari familiari*		Altri beneficiari
	Importo inserito nella scheda online (al lordo del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C (al netto del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C
	75,00 €	45,00 €	75,00 €

(*) L'importo indicato nella scheda on-line di prenotazione è quello al lordo del contributo del CT. L'importo di partecipazione sarà addebitato direttamente sul conto corrente al netto del contributo spettante. Una volta che l'iniziativa sarà confermata, non saranno ammesse sostituzioni e sarà trattenuta l'intera quota, anche in caso di mancata partecipazione.

La quota comprende:

Tre incontri della durata di circa due ore, al termine dei quali verrà offerto un piccolo rinfresco con cibi e bevande healthy.

La quota non comprende

Extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente indicato in «La quota comprende»

Penali per annullamento

100% della quota in caso di annullamento successivo alla data di fine adesione e/o della conferma da parte di ALI.