

# **FOOD & FIT**

**incontri ed eventi dedicati al cibo ed al movimento**



**IL MESE DELLA SALUTE dal 16-01-al 12-02**

**INCONTRI ED EVENTI DEDICATI AL CIBO ED AL MOVIMENTO**

## **INCONTRO CON LA NUTRIZIONISTA**

Martedì 16 gennaio ore 20.00 dott.ssa Sara Fabris

“ Sani stili di vita: l'alimentazione e lo sport nel bambino e nell'adulto

## **SHOW COOKING**

Martedì 24 gennaio Asd Yoga percorsi

Idee e spunti sulla preparazione dei cibi in modo sano e bilanciato

## **SETTIMANA DELLA MERENDA SANA**

Dal 30 gennaio al 4 febbraio dopo la lezione di scuola nuoto ragazzi verrà offerta la merenda dello sportivo

## **PROVACI MAMMA**

Dal 16 gennaio al 11 febbraio ai ragazzi della scuola nuoto un buono per una lezione di prova di Acqua Fitness che le loro mamme potranno utilizzare negli orari dedicati

## **BRUNCH FIT**

DOMENICA 12 FEBBRAIO ORE 10.00 EVENTO FITNESS

A seguire brunch a bordo vasca