



BARI • DAL 27 AL 29 APRILE

VENERDÌ E SABATO ORE 9.00 – 23.00 • DOMENICA ORE 9.00 – 20.00

LUNGOMARE IMPERATORE AUGUSTO

VENERDÌ 27 APRILE

15.00 - 15.45 • Smoothies Melarossa

16.00-16.45 • **Maria Cassano** • L'antidieta: la dieta mediterranea per stare in forma e perdere peso senza sacrifici

17.00 - 17.45 • **Giovanna Lecis** • Circuito aerobico base

18.00-18.45 • **Gilda Palumbo** • Workshop esperienziale per adulti
"Il piacere che riempie" - Un incontro che stimolerà attraverso il confronto, le strategie di auto aiuto e il rapporto con quello che ci piace e quello che non ci piace, senza ricorrere necessariamente allo "sfamarsi".

SABATO 28 APRILE

10.00 - 10.45 • **Giovanna Lecis** • Risveglio muscolare

12.00 - 12.45 • **Gilda Palumbo** • Workshop per bambini dai 4 anni
"Costruisco il mio cibo" Un'attività divertente per bambini alla scoperta del piacere del cibo e dell'interazione e socializzazione tra pari.

14.00 - 14.45 • **Maria Cassano** • Attacchi di fame: perché vengono e come gestirli

15.00 - 15.45 • Smoothies Melarossa

16.00-16.45 • **Gilda Palumbo** • Workshop per bambini
"Qual è l'intruso?" Gioco didattico dove si scoprono le categorie alimentari e si incoraggia ad individuare il gruppo giusto e quale

17.00 - 17.45 • **Giovanna Lecis** • Circuito aerobico base

18.00-18.45 • **Maria Cassano** • L'alimentazione giusta se fai sport: quando e cosa mangiare per allenarti al meglio

DOMENICA 29 APRILE

09.00 - 09.45 • **Giovanna Lecis** • Risveglio muscolare

10.00 - 10.45 • **Maria Cassano** • problemi di circolazione? Consigli contro la cellulite gambe gonfie e capillari fragili

14.00 - 14.45 • **Maria Cassano** • Colesterolo alto: i consigli per prevenirlo e curarlo

15.00 - 15.45 • **Giovanna Lecis** • Ginastica dedicata alla terza età

16.00 - 16.45 • Smoothies Melarossa

