

BEN-ESSERE IN MOVIMENTO

L'ARMONIA TRA CORPO E MENTE

Viviamo più a lungo, ma non sempre meglio.

L'attività fisica e l'allenamento cognitivo sono le chiavi fondamentali per invecchiare in salute: migliora corpo e mente, rafforza l'autonomia e favorisce la socializzazione.



Un momento di confronto e pratica con i professionisti della salute dell'**ASST Melegnano e Martesana**, per scoprire strategie semplici ed efficaci per vivere meglio, in equilibrio e in movimento.

Il benessere è un percorso: iniziamo insieme, passo dopo passo.



Comune di Gessate



COMUNE DI
BELLINZAGO LOMBARDO

LUNEDÌ
9 FEBBRAIO
Ore 16:00
Sala Consiliare
Via Badia, 57 Gessate

