



Novità di dicembre
**Il venerdì
del Centro diurno
«Talete»
è tutto nuovo!**

Venerdì 6, 13 e 20 dicembre

Corso di ginnastica

«Percepire e attivare il pavimento pelvico»

Il corso si pone l'obiettivo di lavorare sulla percezione del pavimento pelvico, sul suo allenamento isolato e integrato in esercizi per l'allenamento del CORE (gruppo di muscoli tra busto e bacino e tra addome e schiena).

Dalle 9.15 alle 10.00

3 lezioni / CHF 30.-

Insegnante: Fabienne Bernet-Furger, Fisioterapista dipl. CRS/FH

Corso: «Spagnolo per viaggiare»

Dalle 10.30 alle 11.30

Insegnante: Alejandro Marrero

Costo: CHF 50.- (materiale didattico incluso)

Venerdì 6 dicembre

«Due passi per restare in forma»

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio

Partenza dal Centro diurno

Dalle 10.30 alle 12.00

Gioco del Burraco

Principianti ed esperti sono benvenuti

Dalle 14.00 alle 16.00

Venerdì 13 dicembre

Consulenza digitale

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

Dalle 10.30 alle 11.30

Mini-corso per il trucco del viso

Con dimostrazione su modella di un trucco anti-age.

Consigli pratici per il periodo delle feste e non solo.

Dalle 14.00 alle 16.00

Relatrice: Tilua Augello, truccatrice e hairstylist

Venerdì 20 dicembre

La tombola del venerdì (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.00