Fondazione Don Carlo Gnocchi Onlus

OPEN DAY 2025
LEZIONI DI PROVA

MARTEDÌ 16 SETTEMBRE

- **Ore 15-16**
  - ◆ **BAMBINI:** pilates, respirazione consapevole, avvicinamento alla mindfulness
  - ◆ **BACK SCHOOL**
- **Ore 16-17**
  - ◆ **ADOLESCENTI:** pilates, respirazione consapevole, avvicinamento alla mindfulness
  - ◆ **GINNASTICA DOLCE**
- **Ore 17-18**
  - ◆ **RIABILITAZIONE PAVIMENTO PELVICO**
- **Ore 18-19**
  - ◆ **PILATES TERAPEUTICO**

GIOVEDÌ 18 SETTEMBRE

- **Ore 15-16**
  - ◆ **GINNASTICA OLISTICA**
  - ◆ **RIABILITAZIONE COGNITIVA**
- **Ore 16-17**
  - ◆ **RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE**
- **Ore 17-18**
  - ◆ **YOGA**
  - ◆ **GESTANTI**
- **Ore 18-19**
  - ◆ **RIABILITAZIONE PAVIMENTO PELVICO**

VENERDÌ 19 SETTEMBRE

- **Ore 15-16**
  - ◆ **BENESSERE PER IL CAREGIVER**
- **Ore 16-17**
  - ◆ **GINNASTICA PER PARKINSON**
- **Ore 17-18**
  - ◆ **PILATES TERAPEUTICO**
- **Ore 18-19**
  - ◆ **RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE**

LEZIONI DI PROVA GRATUITE PREVIA ISCRIZIONE

SEDE: Sala Polifunzionale Centro Girola, Via Carlo Girola 30 - Milano
PER ISCRIVERSI: **Tel. 02 642241 - sua.girola@dongnocchi.it**