



CENTRO SOCIALE

Gli ORTI

Programma Settimanale

Lunedì

-  dalle 15:15 alle 16:15: corso di **YOGA DOLCE over 65**
-  dalle 16:30 alle 17:30: corso di **YOGA DOLCE over 65**

Martedì

-  dalle 14:30 alle 15:30: corso di **GINNASTICA DOLCE** 
-  dalle 15:00 alle 17:00: gioco a **CARTE/BURRACO**
-  dalle 14:30 alle 16:30: punto scambio libri **L'ORTO DEI LIBRI**

Mercoledì

-  dalle 8:30 alle 9:30: corso di **YOGA DOLCE over 65**
-  dalle 9:45 alle 10:45: corso di **YOGA DOLCE over 65**
-  dalle 14:30 alle 16:30: **CAFFE ALZHEIMER** (primo e terzo mercoledì) 
-  dalle 16.30 alle 17.30: **RIABILITANGO**  

Giovedì

-  dalle 14:00 alle 17:00: **CARTE/BURRACO nella saletta**
-  dalle 14:00 alle 17:00: **TOMBOLA CON MERENDA**

Venerdì

-  dalle 14:30 alle 16:30: corso **CHIAACCHIERE, LANA E UNCINETTO** 
-  dalle 14:30 alle 16:30: punto scambio libri **L'ORTO DEI LIBRI**

Sabato *(a partire dal 18 ottobre)*

-  dalle 10:00 alle 11:00: incontro dedicato ai **CAREGIVER** di **RESPIRO E RILASSAMENTO** attraverso tecniche di yoga  