

ATTIVITA' FISICA



PROGETTO «SENTIERI VERDI»

Camminare è una pratica sicura, piacevole e priva di controindicazioni, fa bene sotto tanti punti di vista ed è particolarmente indicata per chi ha già superato i 65 anni. In assenza di particolari disturbi deambulatori, le persone over 65 possono mantenersi in forma con questa attività che consente di bruciare le calorie, ridurre i livelli di colesterolo e proteggere l'apparato cardiovascolare, abbassando la pressione arteriosa e migliorando la circolazione sanguigna. Le passeggiate proposte sono nei dintorni di Gallarate e di circa 90/120 minuti a seconda dei percorsi, con diversi livelli di difficoltà ma tutti approcciabili a chi non ha limiti motori particolari. Ci si trova in autonomia al punto di partenza, calendario e iscrizioni in segreteria.

Percorso compreso nella quota di iscrizione. Si richiede un minimo di abitudine al cammino, attrezzatura e abbigliamento adatto

THAI CHI CHUAN

Il Tai Chi Chuan è un'antica arte marziale cinese caratterizzata da movimenti fluidi e armoniosi che, unendo movimento-respiro-meditazione, aiutano a migliorare la coordinazione motoria, la postura e favoriscono il rilassamento profondo. Il Tai Chi Chuan non rappresenta solo un esercizio fisico, ma offre uno spazio di quiete dove poter ritrovare l'equilibrio mente/corpo e riscoprire una sensazione di benessere globale per tornare a connettersi consapevolmente con il nostro corpo e ad abitarlo piacevolmente.

Lucia Cova

Tutti i lunedì - dalle 9.00 alle 10.00 - Sala Planet -

200€ + tessera scontata

5 PER MILLE, 5 PER MELO...



SOSTIENI IL MELO!

*Un luogo che dà valore alla Vita
in ogni sua forma!*

Donare il 5 X MILLE è un GESTO GRATUITO:
basta inserire nella denuncia dei redditi il Codice Fiscale

91002590122

IL MELO ONLUS SOCIETA' COOPERATIVA SOCIALE
e apporre la propria firma

*I fondi saranno destinati alla digitalizzazione
dei sistemi comunicativi*

Club del libro e piccola Biblioteca Udm

Il club del libro nasce dalla voglia di confronto e dalla curiosità letteraria di alcune lettrici storiche dell'Università del Melo e si è arricchito di preziose presenze includendo nuovi lettori e nuove lettrici. Accogliente per natura, flessibile e poliedrico, il proposito del gruppo è quello di conoscere, esplorare, confrontarsi e scoprire nuovi autori, chiacchierare e condividere proposte di letture e approfondimenti.

La sede è quella della biblioteca dell'UdM, aperta a tutti gli iscritti e sempre più ricca di volumi e proposte, da consultare e prendere in prestito anche in autonomia tutti i pomeriggi di apertura.

- Percorso compreso nella quota di iscrizione -

“CLUB DEL LIBRO” il venerdì a cadenza mensile - BIBLIOTECA UDM:

16 ottobre, 27 novembre, 15 gennaio, 19 febbraio, 19 marzo, 23 aprile e 21 maggio

- dalle ore 17.00 alle 18.00 -