



**LA TUA PALESTRA A
CASTEL D'AZZANO**

MAS CLUB
centro wellness

045 8521200 - Castel d'Azzano
Via Cavour, 27 - mas@masclub.it



merceria il girasole
di Francesca e Lorenza

merceria - calze - intimo - bottoni

tessuti americani - country americano - articoli regalo
Via G. Marconi 7 - Castel d'Azzano (VR) - tel. 045/512505

Via Marconi, 3B/A
37060 Castel d'Azzano (VR)
Tel. e Fax 045.8521691
e-mail: erb.raggiolisole@libero.it

erboristeria
Raggio di Sole

CAFFETTERIA • GELATERIA



Castel d'Azzano - Via Marconi, 61 - Tel. 045.8521099



GIORGIO
acconciature
045 512677

37060 Castel d'Azzano di Verona
Via Marconi, 85c

**DURANTE TUTTA LA
MANIFESTAZIONE
SARANNO INFUNZIONE
STAND GASTRONOMICI
CON CUCINA
TRADIZIONALE
E BIOLOGICA**

**Il menù vegan
per il Wellness Weekend:**

Bulgour con pomodoro fresco e basilico

Burrito con verdure alla griglia

Rustici salentini alla pizzaiola

Insalata di cavolo cappuccio e mele

Le pietanze dei Contadini&Cucinieri sono realizzate con ingredienti biologici, a km zero, senza componenti animali. Ricette per il nostro piacere, il nostro benessere e la nostra salute. Piatti e posate sono biodegradabili.



Contadini & Cucinieri

cultura biologica, cucina sana

Gastronomia biologica vegetariana e vegana
via Marmolada 52 - Bussolengo (VR) - tel: 045/9450057
e-mail: contadini-cucinieri@contadini-cucinieri.it
www.contadini-cucinieri.it

Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per eventuali danni a persone o cose, prima, durante e dopo la manifestazione.



PATROCINIO
REGIONE DEL VENETO



Comune di Castel d'Azzano
Assessorato allo Sport

**CASTEL D'AZZANO
10-12-13 SETTEMBRE**

**WELLNESS
WEEK END**

CORPO E BENESSERE

PIAZZA PERTINI

CONVEGNO

"WELLNESS PER TUTTI"

GIOVEDÌ 10 SETTEMBRE

ore 20,30

PRESSO HOTEL "VILLA MALASPINA"

VIA CAVOUR, 6 CASTEL D'AZZANO

La Pro-Loce, con i Patrocini dell'Assessorato allo sport del Comune di Castel d'Azzano e della Regione Veneto, convinti del beneficio che ne può derivare, organizzano per il 12 e 13 settembre, il "Wellness Week end" in piazza Pertini a Castel d'Azzano.

Le due giornate ruoteranno su una maratona di varie discipline inerenti al Fitness durante le quali si potrà partecipare a lezioni-dimostrazioni tenute da istruttori qualificati completamente gratuite e aperte a tutti.

UNA VERA E PROPRIA PALESTRA IN PIAZZA



Saranno presenti anche le associazioni: Rollermaina con dimostrazioni e prove sui pattini ed il Comitato Regionale Golf con una struttura di prova Golf.



DURANTE LA GIORNATA SARA' DISTRIBUITO UN SIMPATICO OMAGGIO AI PARTECIPANTI.

DISPONIBILITÀ DOCCE

PROGRAMMA

SABATO 12 E DOMENICA 13

- ore 9,00 - Risveglio muscolare (Ginnastica terza età)
- ore 10,00 - Pilates
- ore 11,00 - Total Body Workout (Tonificazione)
- ore 12,00 - Step
- ore 15,00 - Bosu
- ore 16,00 - Aerobica + TWB
- ore 17,00 - Fit Boxe
- ore 18,00 - Pilates
- ore 19,00 - Spinning
- ore 20,00 - Hip Hop

**SABATO SERA ORE 21,00
DIMOSTRAZIONE "CAPOEIRA"
ORE 21,45 - DJ ANDREW**



CONVEGNO

"WELLNESS PER TUTTI"

Invitiamo tutti a partecipare al convegno presso l'Hotel Villa Malaspina giovedì 10 settembre alle ore 20,30.

Francesco Camoglio (medico chirurgo sportivo)

Giorgio Pasetto (dottore in scienze motorie)

Victor Mardesic (istruttore sportivo)

parleranno dell'importante coesione tra salute e movimento; della corretta alimentazione e l'utilizzo di integratori; dei vari programmi, corsi e metodi che ci sono nelle palestre, usati per raggiungere uno stato di benessere fisico-mentale per qualsiasi età.

INGRESSO LIBERO

Come sempre, la Pro Loco riserva un occhio di riguardo ai più piccoli prevedendo momenti di svago e puro divertimento con la presenza dei giochi gonfiabili.

In caso di maltempo la manifestazione si terrà presso la tensostruttura di Piazzale degli Atleti.

Il programma potrà subire variazioni.