



# sani equiLibri

Sport e libri insieme per il tuo benessere

## Parco di lettura Biblioteca Civica Villa Valle

### PILATES E GINNASTICA DOLCE

Nei mesi di GIUGNO e LUGLIO

MARTEDI' e GIOVEDI' dalle 9 alle 10

Insegnante CRISTINA GRIMALDA

*"E' la mente che costruisce il corpo"* (Joseph H. Pilatess)

INFO E ISCRIZIONI:

PALESTRA MOVING CENTER

Via M. Ortigara, 18 Spagnago di Cornedo

tel.0445/431252



### GINNASTICA DOLCE

Nei mesi di GIUGNO e LUGLIO

VENERDI' dalle 9 alle 10

Insegnante GLORIA SOLDA'

### STRETCHING E TONIFICAZIONE

Nei mesi di GIUGNO e LUGLIO

VENERDI' dalle 10 alle 11

Insegnante GLORIA SOLDA'

INFO E ISCRIZIONI:

STUDIO CHINESIOLOGICO PESERICO VANIA

Via Avogadro, 12 Valdagno

tel. 0445401819



Le lezioni si svolgeranno nel Parco di lettura della Biblioteca. Alla fine di ogni lezione avrai a disposizione una scelta di libri e riviste sul benessere, la salute, lo sport, l'alimentazione. Potrai consultarli o prenderli in prestito.

**Info:** Biblioteca Civica Villa Valle – tel. 0445424545 [biblioteca@comune.valdagno.vi.it](mailto:biblioteca@comune.valdagno.vi.it)

# Sani equiLibri

Sport e libri insieme per il tuo benessere

**Anderson Bob**, *Stretching: esercizi moderni per una perfetta forma fisica e per la pratica di tutti gli sport*

**Braj Barbara**, *Come curarsi con i cereali*

**Chauchard Claude**, *Non aspettate di invecchiare per voler restare giovani*

**Cosner Holly Jean**, *Pilates per mamme e bambini: come tornare in forma dopo il parto insieme a vostro figlio*

**Cott Allan**, *Digiuno via di salute*

**De Santis Maurizio**, *Ciboterapia*

**Fortuna Luca**, *Omega 3-6-9: le chiavi per la salute, la bellezza e il benessere*

**Galland Leo**, *La dieta Galland*

*Giuste combinazioni alimentari per vivere meglio*

**Grabbe Dieter**, *Energy-walking: camminare per essere in forma e in salute, senza sforzi*

**Lam Kam Chuen**, *Il nuovo libro del qi gong*

**McCubbrey Dorie**, *Dimagrire con la mente*

**Ohlig Adelheid**, *Lunayoga e salute della donna*

**Proietti Luciano**, *Figli vegetariani: la dieta vegetariana per bambini e adolescenti*

**Reignier Jude**, *Hatha yoga facile*

**Robbins John**, *Sani fino a cent'anni: come migliorare, a qualsiasi età, la propria salute e la propria vita*

**Sachs Melanie**, *La scienza ayurvedica della bellezza naturale*

**Sbarbati Del Guerra Rosella**, *Il vegetarianesimo*

**Selby Anna**, *Pilates: una ginnastica per il corpo e per la mente*

**Singh Khalsa Dharma**, *Kundalini yoga*

**Spada Benedetta**, *Yoga dinamico facile*

**Yu Tricia**, *Tai chi: per il corpo e la mente*