

EVENTO PROMOSSO DA
Comune di Trevi
Comitato "Trevi promuove salute"
Azienda USl Umbria 2
Casa della Salute di Trevi

IN COLLABORAZIONE CON
Regione Umbria
Federsanità Anci Umbria



TREVI BENESSERE

Il week-end della salute

*TREVI
12 / 13 SETTEMBRE
2020 / dalle 9.00
alle 18.00*







DOVE TROVI BENESSERE

- 1 Villa Fabri
- 2 Casa della Salute
- 3 Centro di riabilitazione intensiva neuromotoria
- 4 Piazza Mazzini
- 5 Avio Superficie Delfina loc. Morella
- 6 Museo della Civiltà dell'ulivo
- 7 Piazza Garibaldi



SALUTE / CHECK-UP

OPENDAY

CASA DELLA SALUTE

Via Coste San Paolo, Trevi

**SPECIALISTI DI COMPROVATA
ESPERIENZA E PROFESSIONALITÀ
EFFETTERANNO ESAMI
E SCREENING GRATUITI**

su prenotazione

al numero 0742 781161

(dalle ore 12:00 alle 13:30 fino al 11
settembre 2020)

SALUTE / CHECK-UP

12 Sett. ore 9.00 - 12.00

CASA DELLA SALUTE

Via Coste San Paolo, Trevi

FISIATRIA

Prevenzione deformità vertebrali

Screening scoliosi e dorso curvo.

Professionista:

Dott. Daniele Checcarelli

PROGRAMMA

SABATO 12 SETTEMBRE

ORE 8:30-13:00

Via Lucarini, 33 - Farmacia Trevi

SCREENING OSTEOPOROSI (MOC)

Screening problematiche legate alle disfunzioni del pavimento pelvico.

A cura della dr.ssa Bruzzano Maria Assunta.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 0742 78223)

ORE 9.00

Piazza Garibaldi

APERTURA MANIFESTAZIONE

A cura di Ruzzolini4fitness e DJ Set Sartos.

(Attività autogestita e gratuita)

ORE 09:00

Piazza Garibaldi

CORSA NON COMPETITIVA

E CAMMINATA LUDICO-MOTORIA

PERCORSO CORSA NON COMPETITIVA: Si parte da piazza Garibaldi a Trevi e si percorrono circa 800 mt di asfalto, per poi prendere la strada sterrata che segue l'Acquedotto medievale e percorre la fascia olivata fino ad arrivare alla Chiesetta di Sant'Arcangelo. Da qui si entra su Fosso Nasciano per arrivare in alto fin sotto Coste San Paolo, dove si riprenderà la strada asfaltata che circa tre chilometri di discesa, riporterà al punto di partenza, in piazza Garibaldi a Trevi.

Livello difficoltà: Medio

PERCORSO CAMMINATA LUDICO MOTORIA: Si parte da piazza Garibaldi a Trevi e si percorrono circa 800 mt di asfalto, per poi prendere la strada sterrata che segue l'Acquedotto Medievale, quindi il tratto asfaltato iniziale che riporterà al punto di partenza, in piazza Garibaldi a Trevi.

Livello difficoltà: Semplice

A cura di "ATLETICA WINNER FOLIGNO" e Stefano Tofi.

Ai sensi della Normativa vigente sul COVID 19, le partenze verranno organizzate e scaglionate in base al numero dei partecipanti.

Al termine, ristoro gentilmente offerto da Conad Forsoni di Borgo Trevi.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 339 8978116 WhatsApp: 339 8978116)

ORE 9.00 ritrovo - ore 9.15 partenza

Piazza Garibaldi

SESSIONE DI ATLETICA LEGGERA PROMOZIONALE

PER BAMBINI 5/12 ANNI

A cura di "ATLETICA WINNER FOLIGNO".

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 339 4999008 Fabrizio Germani)

ORE 9.30 - 11.00

Parco Villa Fabri

KUNDALINI YOGA

Dopo un tempo così duro e buio tutti abbiamo bisogno di nuova luce e di rinnovamento, di liberarci da sbocchi e ritornare a far circolare correttamente l'energia in noi. Lo stress e l'essere costantemente sotto pressione accomuna gran parte degli esseri umani. Ciò può determinare affaticamento, irritazione, malattia, scarsa vitalità, il susseguire di reazioni automatiche.

Utilizziamo la tecnologia dei kroya e meditazioni del Kundalini Yoga per rilassarci, togliere ansia, stress, far scorrere e bilanciare la nostra energia e lasciarci guidare nel flusso della vita dalla nostra intuizione.

Lezione tenuta da Guru Siri Kaur Tiziana fondatrice del Centro. Necessario portare un tappetino*.

A cura di Tiziana Bigi, Guru Siri Kaur.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 347 6706984)

ORE 9.30 - 18.00

Sala delle Arti, Villa Fabri

ESPOSIZIONE E PROIEZIONE VIDEO DEI DISEGNI DI

LUCA CISTERINNO

A cura di "ANFFAS PER LORO ONLUS".

(Attività autogestita e gratuita. Info: 331 3238505)



Ore 9:30 - 11:00

Piazza Garibaldi

L'ATLETA LUCA PANICHI SCALA TREVI IN CARROZZINA

Scalata da Borgo Trevi a Trevi a cura di Luca Panichi
(Attività autogestita e gratuita. Info: 348 4519510)

ORE 9.30 - 12.00

Via Canaiola 1/A, Borgo Trevi

Farmacia Trampetti Mariella

MISURAZIONE DI GLICEMIA, PRESSIONE ARTERIOSA, COLESTEROLO... PER LA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

Screening e prevenzione gratuiti; consulenza su integratori per sportivi.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 0742 78346)

ORE 09:45 - 10:30

Terrazza intermedia, Villa Fabri

LEZIONE DI POSTURAL SOFT

Lezione aperta a tutti coloro che superata la fase acuta o sub acuta di un intervento chirurgico o di una criticità non hanno ancora conquistato sicurezza ed equilibrio nei movimenti e degli schemi motori.

L'obiettivo della lezione è quello di trasmettere ai partecipanti in maniera chiara e semplice l'importanza della presa di conoscenza "della fase di blocco" e la volontà di raggiungere le sicurezze motorie che conferiscono alla persona maggiore autonomia e chiave d'accesso per ulteriori attività sportive e di allenamento.

A cura di Anna Chiara Ferri fisioterapista e osteopata. Necessario portare un tappetino*, un asciugamano e l'acqua.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 366 1523943)

ORE 10:00 - 18:00

Via Roma 7, Trevi - Centro Estetico l'Esagono

MASSAGGIO MANI E PIEDI

Massaggio rilassante con prodotti naturali per avere un momento di benessere e relax.

Verrà usato soprattutto l'olio di oliva, prodotto tipico del territorio.

A cura di Ilaria Liberati.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 333 5671519)

ORE 10:00 - 12:00

Piazza Garibaldi

VOLLEY IN PIAZZA

Attività sportiva con la partecipazione della squadra "Trevi Volley" categoria B1 femminile.

A cura dello staff della "A.S.D. Trevi Volley"

(Attività autogestita e gratuita. Info: 335 5747866)

ORE 10.00 - 12.00

Aviosuperficie "Delfina" Loc. Morella, Trevi

PROVE DI VOLO A BORDO DI ULTRA LEGGERI

A cura di "Avio Club Trevi"

(Attività autogestita su prenotazione a pagamento della durata di 15 minuti. Costi e info: 339 6003625)

ORE 10:00 - 19:00

Villa Fabri

OLI ESSENZIALI DO TERRA

Presentazione degli oli essenziali DO TERRA di grado di purezza certificato e testato. Vuoi sapere quali sono gli Oli Essenziali e gli Integratori più adatti per te?

Prenota il tuo check-up gratuito con "iToVi" strumento americano rivoluzionario. Non è magia, è scienza!

A cura di Gorizia Vergari e Maria Rita Scacciatella.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 338 1634018)

ORE 15.00 - 15.45

Terrazza intermedia, Villa Fabri

DanzaPerTe NO LIMITS DANCING

Attraverso la musica, il movimento, la forza espressiva e la comunicatività del linguaggio artistico, questa pratica di danza si pone come un viaggio nel corpo alla ricerca del piacere di muoversi e alla riscoperta di modi di connettersi con lo spazio, il tempo, se stessi e gli altri. La classe è aperta a tutti, è necessaria solo la voglia di stare bene!

A cura di Teresa Rospetti - Diplomata Accademia Nazionale di Danza di Roma.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 333 7108034)

ORE 15:30 - 20:00

Via Lucarini, 33 - Farmacia Trevi

SCREENING OSTEOPOROSI (MOC).

Screening problematiche legate alle disfunzioni del pavimento pelvico.

A cura della dr.ssa Bruzzano Maria Assunta.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 0742 78223)

ORE 15.40 - 16.10

Piazza Garibaldi

LEZIONE STRONG AND DINAMIC BODY

Mix di allenamento funzionale e potenziamento muscolare con movimenti combinati e coreografici.

A cura di Alessia Raponi, insegnante di scienze motorie.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 345 1774678).



SALUTE / CHECK-UP

12 Sett. ore 9.00 - 12.00

CASA DELLA SALUTE

Via Coste San Paolo, Trevi

DERMATOLOGIA

Prevenzione e diagnosi precoce del Melanoma- visita dermatologica, screening dei nervi ed informazioni su come proteggere la pelle.

Professionista:

Dott. Marco Andrea Tomassini

SALUTE / CHECK-UP

12 e 13 Sett. ore 9.00 - 12.00

CASA DELLA SALUTE

Via Coste San Paolo, Trevi

**PREVENZIONE DIABETOLOGICA E
CARDIOVASCOLARE**

A cura del team della Casa della Salute (Dott. Paolo Tozzi - Infermieri: Stefania Vitali, Claudia Caprai, Ornella Towska) e il Team del Servizio Diabetologico di Foligno, Dr.ssa Chiara Pascucci, Podologo: Fabio Scarlato; Infermiere: Maura Fortunati, in collaborazione con l'Associazione "Camminare con il Diabete"

PROGRAMMA

SABATO 12 SETTEMBRE

ORE 16:00

Piazza Garibaldi

L'amministrazione comunale premia il campione trevano di scacchi Syed Danish vincitore Categoria 1° Nazionale al Festival Internazionale di scacchi di Fermo.

ORE 16:00

RACCOLTA D'ARTE DI SAN FRANCESCO

Visita guidata tematica

LA FASCIA OLIVATA,

UN "PAESAGGIO CULTURALE VIVENTE"

Dalla sezione dell'antica tipografia di Trevi con la stampa di alcune xilografie sul paesaggio olivato trevano alla visita del Museo della Civiltà dell'Ulivo per scoprire un paesaggio culturale unico, risultato eccezionale di una memoria del fare che si è trasmessa ed evoluta dall'antichità fino ad oggi, e che rappresenta il centro della vita socio-economica del territorio.

A cura di Sistema Museo

Obbligatorio l'uso della mascherina

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 0742 381628 - trevi@sistemamuseo.it)

ORE 16:00

Sala Salomone, Villa Fabri

PRESENTAZIONE DEL LIBRO "IO, PAJATOSTA"

(Bertoni Editore)

Scritto da Sandra Ceccarelli, docente di lettere della Provincia di Terni, al suo terzo romanzo.

La storia romanizzata di una famiglia adottiva che nel 2000 ha celebrato il proprio Giubileo con una adozione internazionale che dopo qualche tempo dall'arrivo in Italia, scopre che il giovane ha l'ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione ed Iperattività).

L'autrice attraversa la vita di Vlad, il protagonista, con leggerezza e profondità nello stesso tempo, dandoci la possibilità di conoscere una storia sì complessa, ma traboccante di amore e gioia di vivere, questo affinché venga divulgata in modo semplice anche la conoscenza dell'ADHD, nella speranza di far cadere tanti falsi

miti e pregiudizi sul disturbo, e di un futuro prossimo riconoscimento legislativo.

(Attività autogestita e gratuita. Info: 328 6650216)

ORE 16:00 - 17:00

Piazza Garibaldi

**ESIBIZIONE DEGLI ALLIEVI DEL CORSO DI BALLO DEL
CENTRO SOCIALE GRUPPO MARTANI**

Ballare è: coordinazione, concentrazione, lavoro di gruppo, divertimento! I maestri di Baila vi faranno divertire con i balli di gruppo, dai più classici ai più nuovi! Si proseguirà poi con l'esibizione del corso gare del ballo di coppia, di danza del ventre, e gran finale con Ezio e Vesela, professionisti di danze standard e laureati nel ballo!

A cura di Baila Dance School di Spoleto e Centro Sociale gruppo "Martani"

(Attività gratuita autogestita. Info al 3284538686)

ORE 16:00 - 18:00

Sala Quattro Sante, Villa Fabri

MASSAGGIO VISO, MANI E PIEDI

A cura di Rita Torti del Centro Estetico Benessere di Borgo Trevi.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 339 5759263)

ORE 16:00 - 18:30

Sala degli Eremiti, Villa Fabri

Analisi della forma fisica

BIA BIOIMPEDENZIOMETRIA

A cura della Palestra Flex Village

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 331 5868725)



SALUTE / CHECK-UP

12 e 13 Sett. ore 9.00 - 12.00

CASA DELLA SALUTE

Via Coste San Paolo, Trevi

DIABETOLOGIA

VALUTAZIONE DEL RISCHIO

DI SVILUPPARE IL DIABETE

Team del Servizio in collaborazione con l'Associazione "Camminare con il Diabete". Al termine della valutazione diabetologica, i partecipanti saranno indirizzati ai Cardiologi per la valutazione del rischio cardiovascolare. Professionisti: Dr.ssa Chiara Pascucci Podologo: Fabio Scarlato; Infermiere: Maura Fortunati

SALUTE / CHECK-UP

12 e 13 Sett. ore 9.00 - 12.00

CASA DELLA SALUTE

Via Coste San Paolo, Trevi

VALUTAZIONE DEL RISCHIO DI

SVILUPPARE IL PIEDE DIABETICO

Sarà effettuata valutazione podologica e screening rischio piede diabetico. Professionisti: Dr.ssa Chiara Pascucci Podologo: Fabio Scarlato

ORE 16.00 - 19.00

Aviosuperficie "Delfina" Loc. Morella, Trevi

PROVE DI VOLO A BORDO DI ULTRA LEGGERI

Per i bambini sono previste attività con modellini giocattolo.

A cura di "Avio Club Trevi".

(Attività su prenotazione a pagamento della durata di 15 minuti. Costi e info al 339 6003625)

ORE 17.00 - 19.30

Piazza Garibaldi

ESIBIZIONE DI SCHERMA

L' Accademia Scherma Spoleto ASD porterà con se i propri allievi e Maestri di scherma che daranno luogo ad una Esibizione di Scherma.

(Attività gratuita autogestita. Info: Valeria Carlini 340 8617361)

ORE 17.15 - 18.00

Piazza Garibaldi

ESIBIZIONE DI PATTINAGGIO ARTISTICO

La società Los Angel's Skating Club nasce nel 2007 per portare il Pattinaggio Artistico a Rotelle nel cuore dell'Umbria, è seguita da due istruttori, Valentina e Mirko Ghelli, tecnici Federali FISR. Seguono ragazzi dai 3 anni agli "anta" e ragazzi diversamente abili. Si eseguono le direttive Federali FISR, Promozionali ACSI LIBERTAS e UISP e in particolare i regolamenti CONI.

(Attività gratuita autogestita. Info: losangels@losangelstrevi.it – 393 7965296)

ORE 17.30

Parco Villa Fabri

YOGA WAVE KIDS & FAMILY

Lo yoga per bambini è una pratica educativa, ma divertente per la crescita armonica della mente e del corpo, uno strumento prezioso per alleviare tensioni e stress, per imparare a gestire il proprio mondo interiore e gettare le basi della consapevolezza.

Questo incontro è dedicato alla natura che è parte della nostra vita e viaggia con noi come in un rituale.

Viaggeremo tra la madre terra, il vento caldo, il sole lucente e l'acqua fluida ringraziando sempre con un mantra dedicato a piccoli e grandi yogini.

Fascia di età: 3-10 anni. Benvenuti anche i genitori.

A cura di Ruggero Ruggeri e Arianna Renzetti. Scuola Yoga Wave a.s.d. di Roma.

Necessario portare un tappetino*.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 347 8733047)

ORE 18.30

Piazza Garibaldi

ESIBIZIONE POLE DANCE

Scuola ASD Plume Academy.

La pole dance, metodo #polexgym, è uno sport che unisce, gradualmente, la flessibilità, forza e la danza con l'utilizzo della pertica.

Non ha limite di età altezza o costituzione fisica.

A cura di Elena Imbrogno tecnico di secondo livello giudice internazionale.

(Attività gratuita autogestita. Per info: 392 2489157)



SALUTE / CHECK-UP

12 e 13 Sett. ore 9.00 - 12.00

CASA DELLA SALUTE

Via Coste San Paolo, Trevi

CARDIOLOGIA

VALUTAZIONE DEL RISCHIO

CARDIOVASCOLARE

A cura dell'Associazione

"Amici del Cuore",

Professionisti:

Dr. Dott. Paolo Paolucci e Dott.ssa

Rita Liberati

Infermieri:

Rita Poltrini e Katia Ketsman

SALUTE / CHECK-UP

12 e 13 Sett. ore 10.00 - 11.00

CASA DELLA SALUTE

Via Coste San Paolo, Trevi

**LA RIABILITAZIONE DELLA SCLEROSI
MULTIPLA**

in collegamento dal Centro di Riabilitazione motoria di Trevi
(link disponibile sul sito www.trevibenessere.it)

Ne parlano con Annita Rondoni il Dr. Mauro Zampolini, il Dr. Silvano Baratta, il Dr. Francesco Corea e il Dr. Stefano Stefanucci.

A cura di AISM.

PROGRAMMA

DOMENICA 13 SETTEMBRE

ORE 8.30 - 13.00

Via Lucarini, 33 - Farmacia Trevi

SCREENING OSTEOPOROSI (MOC)

Screening problematiche legate alle disfunzioni del pavimento pelvico.

A cura della dr.ssa Bruzzano Maria Assunta.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 0742 78223)

ORE 9.00 - 12.00

Via Cannaiola 1/A, Borgo Trevi

Farmacia Trampetti Mariella

MISURAZIONE DI GLICEMIA, PRESSIONE ARTERIOSA, COLESTEROLO... PER LA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

Screening e prevenzione gratuiti; consulenza su integratori per sportivi.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 0742 78346)

ORE 9.30 - 11.30

Ritrovo e partenza: Parco Villa Fabri

Arrivo: Piazza Mazzini

CAMMINATA DELLA SALUTE

FRA GLI ULIVI DELLA FASCIA OLIVATA

A cura di AVIS Comunale Trevi

Al termine, ristoro offerto da Conad Superstore Piazza Umbra.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al Tel.0742 381513 – Cell. 340 5606250)

ORE 9.30 - 18.00

Sala delle Arti, Villa Fabri

ESPOSIZIONE E PROIEZIONE VIDEO

DEI DISEGNI DI LUCA CISTERNINO

A cura di "ANFFAS PER LORO ONLUS".

(Attività gratuita autogestita. Info: 331 3238505)

ORE 9.45 - 10.30

Terrazza intermedio, Villa Fabri

LEZIONE DI POSTURAL BRIO

Lezione posturale aperta a chi è già allenato. Magistralmente condotta mixando e integrando diverse tecniche rieducative composte da schemi motori, isometrie e esercizi propriocettivi eseguiti su piani di movimento più complessi.

L'obiettivo della lezione è quello di riequilibrare armonizzare le posture di soggetti che seppur allenati hanno problematiche di rigidità osteo articolari e tensioni muscolari nonché difficoltà a raggiungere le fasi di scarico e recupero post allenamento.

A cura di Anna Chiara Ferri fisioterapista e osteopata. Necessario portare un tappetino*, un asciugamano e l'acqua.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 366 1523943)

ORE 10.00 - 18.00

Via Roma 7, Trevi - Centro Estetico l'Esagono

MASSAGGIO MANI E PIEDI

Massaggio rilassante con prodotti naturali per avere un momento di benessere e relax

Verrà usato soprattutto l'olio di oliva, prodotto tipico del territorio.

A cura di Ilaria Liberati.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 333 5671519)

ORE 10.00

Piazza Garibaldi

APERTURA DELLE DANZE, RISVEGLIO MUSCOLARE

A cura dei Ruzzolini4Fitness con lo stacchetto di Trevi Benessere 2020

(Attività gratuita autogestita)



ORE 10.00 - 12.00

Aviosuperficie "Delfina" Loc. Morella, Trevi
PROVE DI VOLO A BORDO DI ULTRA LEGGERI

Per i bambini sono previste attività con modellini giocattolo.

A cura di "Avio Club Trevi".

(Attività su prenotazione a pagamento della durata di 15 minuti. Costi e info al n. 339 6003625)

ORE 10.00 - 18.00

Villa Fabri

PURE ESSENTIAL WELLNESS

Ti aspettiamo per conoscere e provare gli Oli Essenziali Puri e Testati. Essenze pure di piante, fiori, bacche... Doni della natura che ci aiutano a raggiungere il benessere fisico e mentale.

(Attività gratuita autogestita. Info: Sofia Sonno 392 6495804)

ORE 10.30 - 13.00

Sala degli Eremiti, Villa Fabri

Analisi della forma fisica

BIA BIOIMPEDEZIOMETRIA

A cura della Palestra Flex Village

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 331 5868725)

ORE 10.30 - 12.00

Parco Villa Fabri

SUN ENERGY FLOW - DALLE RADICI AL CUORE

Daremo il benvenuto al nuovo giorno, risvegliando il corpo e la nostra energia, iniziando la pratica con il saluto del sole Odaka Yoga che prende vita da quello classico integrato dei movimenti ad onda, caratteristici di questo stile. Le onde apportano movimenti funzionali e biomeccanici che facilitano l'utilizzo della muscolatura profonda, infatti il ritmo di esecuzione della

sequenza rallenta. Vi troviamo anche torsioni e allungamenti laterali del busto, come il lavoro sulle anche, rendendo così la sequenza completa e bilanciata.

La pratica prosegue con una sequenza di pose (asana) dedicata al radicamento e apertura del cuore.

Ritroviamo le radici per connetterci con il nostro centro e apriamo il cuore per lasciarci andare al flusso della vita senza disperdere energie. Vivere con il cuore è accogliere e coltivare le qualità interiori che ci aiutano ad affrontare la vita da guerrieri imperturbabili e centrati.

A cura di Ruggero Ruggeri e Arianna Renzetti. Scuola Yoga Wave a.s.d. di Roma.

Necessario portare un tappetino*.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 347 8733047)

ORE 11.00

Raccolta d'arte di San Francesco

Visita guidata tematica

CAPOLAVORI

Alla scoperta dei capolavori della Raccolta d'Arte di S. Francesco: dal Maestro della Croce di Trevi al Pinturicchio, dallo Spagna fino all'Orbetto, la città di Trevi conserva i massimi esempi di pittura dal Medioevo al Seicento.

A cura di Sistema Museo

Obbligatorio l'uso della mascherina

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 0742 381628 - trevi@sistemamuseo.it)

ORE 16.00

Terrazza intermedia, Villa Fabri

LA SALUTE VIEN MANGIANDO.. CORSO DI CUCINA PER TUTTI I BAMBINI.. LE MERENDE DI UNA VOLTA

Merenda che prepareranno i bambini con l'aiuto, la spiegazione storica dello chef Anna Lisa Benedetti e la sua collaboratrice Elena Nardoni dell'Associazione EatUmbria Viaggi Pericolosi

A cura di "ANFFAS PER LORO ONLUS".

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 331 3238505)

ORE 15.30 - 16.00

Piazza Garibaldi

DANZA IS LIFE

Danzare con i piedi, con le idee, con le parole aspettando il saggio finale. Si esibirà con: Zumba, hip hop, danza classica, danza moderna, parkour.

A cura della scuola "Formidable Music Dance School ASD".

(Attività autogestita e gratuita. Info: 346 2427061)

ORE 16.00 - 18.00

Sala Quattro Sante, Villa Fabri

MASSAGGIO VISO, MANI E PIEDI

A cura di Rita Torti del Centro Estetico Benessere di Borgo Trevi.

(Attività gratuita autogestita. Prenotazione obbligatoria al 339 5759263)

ORE 16.00 - 19.00

Aviosuperficie "Delfina" Loc. Morella, Trevi

PROVE DI VOLO A BORDO DI ULTRA LEGGERI

Per i bambini sono previste attività con modellini giocattolo.

A cura di "Avio Club Trevi".

(Attività su prenotazione a pagamento della durata di 15 minuti. Costi e info al n. 339 6003625)



SALUTE / CHECK-UP

12 e 13 Sett. ore 9.00 - 13.00

CASA DELLA SALUTE

Via Coste San Paolo, Trevi

PSICOLOGIA

PREVENZIONE DEI RISCHI PSICOSOCIALI DOVUTI ALLA PANDEMIA DA CORONAVIRUS

A cura della Dott.ssa Barbara Bertocci psicologa psicoterapeuta

Partecipano alla manifestazione lo Stand Avis Comunale Trevi e lo Stand AIRCS.

A "TREVI BENESSERE, IL WEEKEND DELLA SALUTE" PORTERANNO IL LORO MESSAGGIO PER UNA VITA DA SANI:

Alessandro Terrin, nuotatore;
Asd Trevi Volley B1

PROGRAMMA

DOMENICA 13 SETTEMBRE

ORE 16:15 - 17:15

Piazza Garibaldi

ALLENARSI E STUDIARE... PER (RI)COMINCIARE

Micro lezioni di classico, moderno e hip hop divisi per classi. Gli insegnanti e gli allievi della scuola comunale di danza di nuovo insieme per condividere emozioni e lavoro... conta per perduto il giorno senza danza (Trevi)... nel cuore.

A cura di Scuola Comunale DANZATREVI

(Attività gratuita autogestita. Info: 335 6874976)

ORE 17:00 - 19:30

Piazza Garibaldi

ESIBIZIONE DI SCHERMA

L'Accademia Scherma Spoleto ASD porterà con sé i propri allievi e Maestri di scherma che daranno luogo ad una Esibizione di Scherma.

(Attività gratuita autogestita. Info: Valeria Carlini 340 8617361)

ORE 17:30 - 18:00

Piazza Garibaldi

ASD GINNASTICA RITMICA ARCOBALENO TREVI

Le piccole e le grandi ginnaste dell'associazione sportiva "arcobaleno" si esibiranno in vari esercizi individuali di corpo libero e con attrezzi.

(Attività gratuita autogestita. Info: 347 4492454)

ORE 18:15 - 18:45

Piazza Garibaldi

ESIBIZIONE DI BALLO

La compagnia di un gruppo di ballerini, crea dipendenza alla felicità. Esibizione di Ballo da Sala, Danze Standard e Latino Americani. A cura dei ballerini della scuola di ballo Saimon Dance asd di Trevi diretta dai maestri e giudici di gara FIDS Angelino Paolo e D'Amico Anna e l'istruttore Simone Angelino.

Corsi di ballo di coppia e singoli per adulti e bambini, principianti e agonisti.

(Attività gratuita autogestita. Info al 320 0749596 - 338 1949389)

ORE 19:00

Piazza Garibaldi

TREVI BENESSERE DANCE CHALLENGE

Rispettiamo le regole, mettiamo il virus fuori gioco! Ringraziamento a medici e operatori sanitari del Servizio Sanitario Nazionale.

Flashmob a cura di Ruzzolini4fitness e DJ Set Sartos.

(Attività gratuita autogestita)

*Il tappetino può essere fornito dallo staff a chi ne è sprovvisto, chiedendolo all'atto della prenotazione



*90Km di tracciati
un' unica tradizione:
la cultura dell'ulivo*



**I SENTIERI
NELLA FASCIA
OLIVATA**



*Scopri su
www.sentierinellafasciaolivata.it*



Progetto co-finanziato dal POR FESR 2014-2020 Azione 3.2.1.



realizzato da **Kolorado** / Perugia - www.kolorado.it

L'organizzazione declina ogni responsabilità per danni a persone o cose durante lo svolgimento della manifestazione.

Le foto scattate durante la manifestazione verranno pubblicate sul sito e sui social.



STANTE L'ATTUALE SITUAZIONE DI EMERGENZA E LE DISPOSIZIONI NORMATIVE EMANATE PER IL CONTENIMENTO E LA GESTIONE DELL'EMERGENZA EPIDEMIOLOGICA DA "COVID-19" SI RACCOMANDA A TUTTI I PARTECIPANTI DI OSSERVARE LE MISURE DI DISTANZIAMENTO SOCIALE ED ACCEDERE CON LA MASCHERINA E PREVIA SANIFICAZIONE DELLE MANI AI LUOGHI SI SVOLGIMENTO AL CHIUSO DELLA MANIFESTAZIONE E ANCHE ALL'APERTO LADDOVE RISULTI DIFFICILE MANTENERE ALMENO 1 MT DI DISTANZA DALLE ALTRE PERSONE.

Nel corso della manifestazione promozione di prodotti tipici delle aziende del partenariato "Trevi un cuore di qualità"

Si ringraziano tutti coloro che a vario titolo hanno reso possibile la manifestazione.