



presenta

IL VILLAGGIO DELLA SALUTE

PROGRAMMA COMPLETO

Venerdì 27 settembre

Percorso fitness durata lezioni: 40 minuti

10.00 BREATHE - Pranayama Yoga con YogaGarage

11.00 MOVE - Pilates class con LoStudioEsse

13.00 INSPIRE - Pilates class con LoStudioEsse

14.00 X|ESSE - Pilates class con LoStudioEsse

15.00 POSE - Vinyasa Yoga con YogaGarage

16.00 STAY - Yoga relax con YogaGarage

Incontri con specialisti

10/12,00 dottoressa Gabriella Buti (già responsabile del Corso di Laurea in Dietistica presso AOU Careggi)

12/15,00 dottoressa Simonetta Salvini (dietista LILT Firenze)

15/17,00 dottoressa Lorena Sartini (dietista AOU Careggi)

Sabato 28

Percorso fitness durata lezioni: 40 minuti

10.00 CONNECT - Pilates class con LoStudioEsse

11.00 X|ESSE - Pilates class con LoStudioEsse

12.00 LIVE - Pilates class con LoStudioEsse

13.00 MOOVE - Mobility class con TennisCarraia

14.00 POSE - Vinyasa Yoga con YogaGarage

15.00 BREATHE - Pranayama Yoga con YogaGarage

16.00 STAY - Yoga relax con YogaGarage

Incontri con specialisti

10/12,00 dottoressa Silvia Marini (psicologa e psicoterapeuta LILT Firenze)

12/15,00 dottoressa Simonetta Salvini (dietista LILT Firenze)

15/17,00 dottoressa Marta Giannoni (ostetrica AULSS3 Serenissima e LILT Firenze)

Percorso di prevenzione oncologica

9/17,00 Esami mammografici a cura dell'ISPRO

- Le donne, già in appuntamento per lo screening mammografico o comunque eleggibili per l'anno in corso, avranno la possibilità di effettuare la mammografia, prenotando telefonicamente al numero 055/545454 percorso ISPRO screening tasto 4, ambito fiorentino tasto 1 (lun-ven 8,00-18.30, sab 8-13,30).

- Le donne che necessitano di un controllo senologico al di fuori dell'ordinaria attività di screening potranno prenotare l'esame diagnostico telefonando al numero LILT 055.576939 (lun-ven 9.30-13.30, mar-gio 14.30-18). La mammografia sarà effettuata, a seguito di valutazione di appropriatezza da parte del medico radiologo dell'ISPRO presente sul mezzo mobile. Per chi effettua la mammografia sarà inoltre data la possibilità di svolgere il test per l'HCV

9/17,00 consegna del campione per lo screening del colon retto

9/17,00 Informazioni, approfondimenti e relativo materiale di supporto sul tema della prevenzione oncologica e sui diversi programmi di screening.

Domenica 29

Percorso fitness durata lezioni: 40 minuti

10.00 FLOW - Pilates class con LoStudioEsse

11.00 POSE - Vinyasa Yoga class con YogaGarage

12.00 MAT FOR LIFE - Pilates class con LoStudioEsse

Percorso di prevenzione oncologica

8.30/13,30 Esami mammografici a cura dell'ISPRO

- Le donne, già in appuntamento per lo screening mammografico o comunque eleggibili per l'anno in corso, avranno la possibilità di effettuare la mammografia, prenotando telefonicamente al numero 055/545454 percorso ISPRO screening tasto 4, ambito fiorentino tasto 1 (lun-ven 8,00-18.30, sab 8-13,30).
- Le donne che necessitano di un controllo senologico al di fuori dell'ordinaria attività di screening potranno prenotare l'esame diagnostico telefonando al numero LILT 055.576939 (lun-ven 9.30-13.30, mar-gio 14.30-18). La mammografia sarà effettuata, a seguito di valutazione di appropriatezza da parte del medico radiologo dell'ISPRO presente sul mezzo mobile. Per chi effettua la mammografia sarà inoltre data la possibilità di svolgere il test per l'HCV

9/17,00 consegna del campione per lo screening del colon retto

9/17,00 Informazioni, approfondimenti e relativo materiale di supporto sul tema della prevenzione oncologica e sui diversi programmi di screening.

N.B. Per lo svolgimento delle attività fitness è consigliato portare il proprio tappetino.