

Il Comune di Nibionno e  
l'Asso nella Manica a.p.s  
organizzano

# BENESSERE IN CIRCOLO: MUOVERSI INSIEME PER STARE MEGLIO

**MERCOLEDÌ**  
**6, 13, 20, 27 MAGGIO**  
**E 3 GIUGNO 2026**

dalle 10.00 alle 11.00

Salone Polivalente  
dell'Oratorio di Cibrone

Piazza Chiesa n.2, Nibionno

*Vorresti mantenerti attivo e ritrovare energia?*

Un'occasione per stare insieme e prenderti  
cura di corpo e spirito!

Con **Martina Gaeta**, insegnante di yoga e pilates  
con esperienza in percorsi dedicati agli over 65,  
orientati a equilibrio, mobilità e benessere.

Attività dolce, non sono richieste competenze  
specifiche. Necessario abbigliamento comodo e  
tappetino da yoga.

Potranno essere previste lezioni all'aperto, in  
accordo con i partecipanti.

L'esperienza è **gratuita** e rivolta alle **persone over 65**  
residenti nel Comune di Nibionno.

Iscrizioni entro il 3/05:  
Claudia - 3386238504

