

Serate COM per la SALUTE

Calendario incontri:

Lunedì 12 Novembre ore 21.15



Presentazione del corso:

GINNASTICA DEL PAVIMENTO PELVICO.

A cura della Dott.ssa Silvia Città - Ostetrica

L'incontro è gratuito ed è rivolto ad un pubblico femminile.

E' necessaria la prenotazione al **351.8144498**.

INCONTRIAMO la **Dott.ssa Chiara Penati - Nutrizionista**

Martedì 13 Novembre ore 21.00

PRINCIPI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE. Le regole fondamentali per alimentarsi correttamente mantenendo la Salute.

Martedì 20 Novembre ore 21.00

CURARSI A TAVOLA. L'importanza di un corretto regime alimentare per prevenire e curare le malattie metaboliche ed i disturbi digestivi.



Martedì 27 Novembre ore 21.00

CONSIGLI PRATICI E COMPOSIZIONE CORPOREA.

Gli incontri con la Nutrizionista sono gratuiti. E' consigliata la prenotazione al **351.8144498**.

Gli incontri si svolgeranno presso **COM Centro Osteopatia e Movimento** a Merate in via Spluga 11/A. Parcheggio bowling.