

OTTOBRE IN ROSA

26-30 OTTOBRE E 6 NOVEMBRE



In occasione dell'**Ottobre in Rosa**, **Aquagrandà** mette al centro la **prevenzione** con un programma di **incontri, attività di movimento e momenti di benessere**.

Un invito a informarsi, confrontarsi e dedicarsi del tempo, per prendersi cura della propria salute giorno dopo giorno.

LUNEDÌ 26.10

12:40 – 13:30 | LISS

Allenamento a ritmo costante senza micro pause | Sala pesi · Rudy

19:10 – 20:00 | Pink SUP

Prenotazione consigliata (10 pax) | Piscina olimpionica · Gianalberto

21:00 | La prevenzione parte dal piatto

Incontro con la Biologa Nutrizionista **Camilla Illini** su alimentazione, movimento e abitudini quotidiane.

Prenotazione consigliata su MyLivignoPass | Sala Riunioni Aquagrandà

MARTEDÌ 27.10

12:40 – 13:40 | Power Pilates

Prenotazione consigliata (10 pax) | Dome Alpine Wellness · Camilla

18:40 – 19:50 | Hybrid

Prenotazione consigliata (8 pax) | Sala pesi · Rudy

MERCOLEDÌ 28.10

9:00 – 13:00 | 15:00 – 19:00 | 30 minuti per te

Un'occasione per dedicarti 30 minuti, imparare a riconoscere tensioni e cambiamenti e acquisire maggiore consapevolezza del tuo corpo e del suo equilibrio.

Osteopata **Beatrice Vietti** | Cabina Aquagrandà

Prenotazione obbligatoria tramite MyLivignoPass – posti limitati

12:40 – 13:30 | Pink Power

Sala pesi · Camilla

18:40 – 19:40 | Yoga

Prenotazione consigliata (10 pax) | Dome Alpine Wellness
Yoga Livigno

19:00 – 19:30 | Sauna Pilates

Alpine Event Sauna · Camilla

21:15 – 22:15 | Bagno sonoro con meditazione guidata

Stanza Relax Alpine Wellness · Stefano Pegorari

GIOVEDÌ 29.10

12:45 – 13:45 | Run Club

Pista Atletica · Gianalberto

19:10 – 20:00 | Power Step

Sala 1 · Simone

VENERDÌ 30.10

9:00 – 13:00 | 15:00 – 19:00 | 30 minuti per te

Un'occasione per dedicarti 30 minuti, imparare a riconoscere tensioni e cambiamenti e acquisire maggiore consapevolezza del tuo corpo e del suo equilibrio.

Osteopata **Beatrice Vietti** | Cabina Aquagrandà

Prenotazione obbligatoria tramite MyLivignoPass – posti limitati

9:30 – 10:30 | Mamma Fit

Sala 1 · Patrizia Trameri

19:10 – 20:00 | H2O Step

Prenotazione consigliata (16 pax)

Vasca Idro esterna Slide&Fun · Camilla

21:00 | Prevenzione, benessere e salute mentale al femminile

Incontro con le Psicologhe **Beatrice Pradella** e **Giulia Cusini**

Prenotazione consigliata su MyLivignoPass | Sala Riunioni Aquagrandà

VENERDÌ 06.11

21:00 | Prevenzione oncologica: Promuovere la salute attraverso lo stile di vita.

Incontro con la Dietista **Letizia Bormolini**

Prenotazione consigliata su MyLivignoPass | Sala Riunioni Aquagrandà

Come partecipare

Corsi fitness "Ottobre in Rosa"

Hai un abbonamento OPEN attivo?

La partecipazione ai corsi è inclusa nel tuo abbonamento; inoltre, dopo i corsi serali, **potrai accedere all'area Alpine Wellness** per un ultimo momento di relax.

Per i corsi con posti limitati si consiglia la prenotazione tramite Aquagrandà.

Non sei ancora abbonato?

Richiedi il corso direttamente in Reception.

Incontri "Ottobre in Rosa" con i professionisti

Gli incontri con i professionisti sono tutti con **accesso libero***.

Si consiglia la prenotazione tramite MyLivignoPass.

*Per la sessione con l'osteopata la prenotazione è obbligatoria – posti limitati.