

## FORMIGINE

### PILATES

dalle 9.00 alle 10.00  
con ONDABLU  
piscina di Formigine  
Info 366 6439319



### GINNASTICA IN ACQUA

dalle 12.00 alle 13.00  
con ONDABLU  
piscina di Formigine  
Info 366 6439319



### FITNESS E GINNASTICA POSTURALE

dalle 10.00 alle 12.00  
PALESTRA VIVERBENE  
Info 339 6563515



## MAGRETA

### CAMMINATA

dalle 9.00 alle 10.00  
(ritrovo nel piazzale Scuole  
Palmieri Via Darwin)  
Percorso rurale  
"due passi per Magreta"  
con Podistica Formiginese a.s.d.  
Info 328 9599603



## COLOMBARO

### PROVE DI GOLF

dalle 10.00 alle 12.00  
MODENA GOLF & COUNTRY CLUB  
Info 329 9441977



## CORLO

### CALISTHENICS

al Parco di Via Borellini 4  
dalle 11.00 alle 12.00  
con MOTÀ a.s.d.  
Info 342 7486532



### PILATES CON MACCHINARI

dalle 14.00 alle 15.00  
dalle 15.00 alle 16.00  
dalle 16.00 alle 17.00  
dalle 17.00 alle 18.00  
(max 7 persone per turno)  
FREE TO MOVE STUDIO PILATES  
Via Martinelli, 11  
Info e prenotazioni  
342 8348530



### YOGA

al Parco Vecchio  
Bambini di Chernobyl  
dalle 15.00 alle 16.00  
con ELISA ANNOVI  
Info 338 9625083  
Richiesto tappetino e  
abbigliamento comodo



## CASINALBO

### GINNASTICA FUNZIONALE

al Parco Via Ugo La Malfa  
dalle 10.00 alle 11.00  
con PALESTRA MAGIC  
Info 373 8029755

### PILATES

al Parco Via Ugo La Malfa  
dalle 10.00 alle 11.00  
con PALESTRA MAGIC  
Info 373 8029755



# FESTIVAL DELLA LONGEVITÀ

Sabato 4 ottobre 2025

Iniziative dedicate ai sani stili di vita

PRIMA EDIZIONE

Sabato 4 ottobre 2025\_ ore 11.30

"Parco dei Campi Macri" - Via Don Franchini - Magreta

Inaugurazione della palestra all'aperto

Tutte le iniziative sono gratuite

In caso di maltempo le attività all'aperto  
saranno annullate

Info: Tel. 059 416358 - [www.comune.formigine.mo.it](http://www.comune.formigine.mo.it)



Comune di Formigine



Città di Formigine



Con il sostegno della legge regionale  
Emilia-Romagna n. 15/2018

Regione Emilia-Romagna



**Sabato 4 ottobre 2025**

## FESTIVAL DELLA LONGEVITÀ

**Prima Edizione**

Eventi gratuiti, dedicati alla vita sana e alla longevità, volti alla promozione di uno stile di vita equilibrato, consapevole, attraverso la conoscenza del nostro corpo, di una nutrizione bilanciata e l'esercizio fisico.

Chiuderà il programma un convegno con la presentazione del nuovo libro del Dott. Massimo Spattini, con la presenza di esperti e professionisti nel campo dell'alimentazione, della salute e dello sport che affronteranno temi volti a sensibilizzare i cittadini sull'importanza della cultura della salute con un approccio globale.

### PROGRAMMA DEL CONVEGNO

## Le 3 chiavi della longevità

ore 17.45 - Sala Consiliare - Castello di Formigine

Saluti

**Elisa Parenti**, Sindaco di Formigine

**Corrado Bizzini**, Assessore a "Città della longevità"

**Presentazione del libro**

## del Dott. Massimo Spattini

(Medico Chirurgo, Specializzato in Scienza dell'Alimentazione e Medicina dello Sport)

## Modulazione quadro ormonale

**Dott.ssa Hilda Mehmeti** (specialista in ginecologia)

## Gestione dello stress

**Silvia Boni** (riequilibrio psicofisico)

**Giuseppe Corbelli** (ricercatore divulgatore mindfulness)

## Attività sportiva

**Andrea Giusti** (attività fisica e longevità)

## Alimentazione

**Giulia Santunione** (ricercatrice)

**Joseph Curiale** (divulgatore dell'alimentazione)

**Alessandro Mancuso** (biologo nutrizionista)

Modera **Eddy Lovaglio**, Presidente Associazione Actea

In chiusura:

Degustazioni a cura di SESAMO A.P.S.

Firma copie del libro del Dott. Spattini

### PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE gratuite

#### FORMIGINE

Piazza Calcagnini

#### YOGA

dalle 9.00 alle 10.00

con YOGA CON SAMMY

Info 347 1628797

Richiesto tappetino e abbigliamento comodo



#### GINNASTICA HIPOPRESSIVA POST PARTO

dalle 10.00 alle 11.00

con NASCERE A MODENA

Info 347 0019543

Richiesto tappetino e abbigliamento comodo



#### SPAZIO D'INCONTRO PER PERSONE CON LIEVI DIFFICOLTÀ DI MEMORIA

con OFFICINA DELLA MEMORIA

dalle 10.30 alle 11.30



#### PILATES

dalle 11.00 alle 12.00

con OASI PILATES

Info 347 1549544

Richiesto tappetino e abbigliamento comodo



#### YOGA

dalle 15.30 alle 16.30

con SPAZIO PRANA YOGA

Info 338 3463646

Richiesto tappetino e abbigliamento comodo



#### CROSS TRAINING

con musica

dalle 16.30 alle 17.30

con GYMBOX

Info 059 573521



#### FORMIGINE

Palazzetto dello Sport

#### GINNASTICA PER ANZIANI

dalle 10.00 alle 11.00

con AUSER e Barbara Bosi

Info 340 8248940



#### FORMIGINE

Parco Villa Gandini

#### CAMMINATA METABOLICA

dalle 10.00 alle 11.00

con SINAPSI SPORTIVA A.S.D.

Info 345 3173766



#### YOGA

dalle 10.30 alle 11.30

con ASS. NARAYANA

Info 339 1478787

Richiesto tappetino e abbigliamento comodo



#### YOGA E PILATES

dalle 11.00 alle 12.30

con ASS. NUOVAMENTE

Info 338 6477445

Richiesto tappetino e abbigliamento comodo



#### YOGA

dalle 17.00 alle 18.00

con ASS. NARAYANA

Info 339 1478787

Richiesto tappetino e abbigliamento comodo



#### FORMIGINE

Parco del Castello

#### PILATES

dalle 16.00 alle 17.00

con FIT 4 YOU STUDIO

Info fit4youstudio@gmail.com

Richiesto tappetino e abbigliamento comodo



#### TOTAL BODY CON MUSICA

dalle 17.00 alle 18.00

con PODISTICA FORMIGINESE

Info 347 1549544

#### FORMIGINE

Anello Parco Campani

#### CORSA

dalle 10.30 alle 11.30

e dalle 15.30 alle 16.30

e dalle 17.00 alle 18.00

Anello Campani - centro storico con rinfresco e ritorno con RUNNING 3.30

Info 335 6304763

