

## 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 MOTA 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



**Formigine Longeva**  
PROCESSO PARTECIPATIVO

# 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



**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



#### **FORMIGINE**

Parco Villa Gandini

##### **CAMMINATA METABOLICA**

dalle 10.00 alle 11.00

con SINAPSI SPORTIVA A.S.D.

Info 345 3173766



#### **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**

Anello Parco Campani

##### **CORSA**

dalle 10.30 alle 11.30

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

