

# ATTIVITÀ 2023

## Primo semestre



collage di Michela Varini - Neuchâtel

### Informazioni e iscrizioni

Giada Cometta Balmelli  
Coordinatrice  
Triangolo Sottoceneri  
Tel. 976 543 254 49  
Email: sottoceneri@triangolo.ch

### NORDIC WALKING A SPASSO COI BASTONI

Con **Susanne Schenk**

Il Nordic Walking è una camminata naturale con il supporto di due appositi bastoni che offre tantissimi benefici. Semplice, dolce e divertente si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle e migliora la postura della schiena.

Incontri settimanali il martedì dalle 14.00 alle 15.30 a partire dal 17 gennaio 2023. Luogo da concordare ogni volta.

### CONSULENZA D'IMMAGINE INDIVIDUALIZZATA

Con **Antonella Marzo Cantarelli**

Lo sapevi che in base al colore della tua pelle e dei tuoi occhi hai dei "colori amici" che ti valorizzano, altri invece che non dovresti avere nel guardaroba?

### CONSULENZA DI TRUCCO

Con lo Studio estetico **Evolution wellness**

Vuoi imparare a disegnarti le sopracciglia e valorizzare i tuoi occhi?

Sarai aiutata nella scelta dei trucchi più indicati per te.

Le consulenze sono gratuite

[www.triangolo.ch](http://www.triangolo.ch)



Volontariato  
Servizio sociale  
Servizio psico-oncologico  
Servizio cure palliative domiciliari

### Versamenti corsi e offerte

Associazione Triangolo  
Sezione Sottoceneri  
Lugano  
IBAN CH55 0900 0000 6506 9048 2