



## **Social Media Detox – Sport e Divertimento (27-28 agosto 2022)**

### **Sabato 27 agosto**

**09:30 - 10:30** Check-in al Centro AERAT

**10:45** Conferenza iniziale

**11:00 – 12:30** Torneo di brännbol svedese

**12:30** PRANZO

**14:30 – 17:30** Gara di geocaching nei boschi del Monte Bondone

**17:30** RINFRESCO

**18:00 – 19:30** Palestra digitale ValoClimb e ValoMotion

**20:00** CENA

**22:00 – 02:00** Festa tematica Detox “Anni 90”

### **Domenica 28 agosto**

**09:30** COLAZIONE

**10:30 – 12:00** Corso di yoga antistress

**12:30** PRANZO

**14:30 – 17:30** Laboratorio di Hebertismo – Movimento Naturale

**17:30** Conferenza finale e rinfresco.

**18:00** Check-out