

Ci siamo tolti le scarpe e abbiamo lasciato la nostra impronta: così, contro corrente e fuori moda è nato l'editoriale che racconta di attività, percorsi e progetti di APN e divulga note scientifiche per tutti, con leggerezza.

# aPiediNudi

# NEWS

OTTOBRE 2020

Sopra le righe, oltre gli schemi



# aPiediNudi NEWS

Sopra le righe, oltre gli schemi

OTTOBRE 2020



## IN EVIDENZA

### ASSEMBLEA ANNUALE

Cari Soc\*, siamo lieti di invitarvi all'**Assemblea Annuale 2020** che si terrà in prima convocazione il giorno giovedì 15 Ottobre 2020 alle ore 03.00 ed in seconda convocazione il giorno **lunedì 19 Ottobre 2020 alle ore 19.00**. La sede ufficiale sarà Via Castiglione 101 ma - vista la situazione legata al COVID19 - il Consiglio Direttivo ha deliberato la possibilità (consigliata) di partecipare via Skype collegandosi al seguente indirizzo Skype: **A PIEDI NUDI asd e cult**.

Per ovvie ragioni logistiche legate alla sicurezza di chi parteciperà in presenza e per ragioni di gestione telematica per chi parteciperà online, **vi preghiamo di dare conferma di partecipazione** entro le ore 24.00 del 12/10 per la prima chiamata ed **entro le ore 24.00 del 16/10 per la seconda chiamata**.

Chi avesse difficoltà con l'utilizzo di Skype non esiti a scriverci per tempo in modo da potere organizzare al meglio l'incontro anche online.

L'Assemblea è aperta solo ai soci in regola con il pagamento della tessera annuale 2020-2021, vi invitiamo quindi di provvedere all'iscrizione qualora non l'aveste ancora fatto.

*Il Presidente ed il Team di APIEDINUDI asd e cult  
Momme Butenschoen*



## COSA BOLLE IN PENTOLA

Cosa Bolle in Pentola è la sezione di APiediniNudiNEWS che informa i soci sulle nuove attività già in programma e su quelle che sono ancora nell'aria ma che si realizzeranno a breve. Partiamo correndo insieme...scopri la serata sul RUNNING!

[approfondisci](#)

## LO SAPEVI CHE...

**I benefici dell'attività fisica:** dal rinforzo di muscoli ed articolazioni al miglioramento del tono dell'umore, passando per l'ottimizzazione del metabolismo ...

[leggi di più](#)

## VOCI FUORI CAMPO

**Covid-19 e strategie per il benessere psicofisico.** La pandemia ha cambiato la quotidianità di ciascuno, ma tutto ciò che ricadute ha sulla nostra salute psicofisica?

[leggi di più](#)



## RICAPITOLANDO

... **A PICCOLI PASSI VERSO GRANDI OBIETTIVI.** Dalla sua nascita ad oggi A Piedi Nudi è cresciuta come partecipazioni ma soprattutto è maturata come idee, iniziative e proposte. Scopri cosa abbiamo fatto e le novità che vi aspettano.

[approfondisci](#)

## CHIAMA UN AMICO/A

Ti sono piaciute le nostre proposte e trovi che il "movimento" che proponiamo sia da divulgare? ChiAMA un amic\*! Questa è la campagna lanciata per diffondere un modo consapevole e responsabile di fare sport e cultura. Saremo lieti di accogliere nuovi soc\*.

## SUPPORTA aPiediNudi

Desideri supportare A Piedi Nudi ma non riesci a frequentare i nostri corsi? Il tuo aiuto è comunque prezioso: puoi proporti per spazi, tempo durante gli eventi, aiuto nella promozione, collaborazioni e donazioni. Ma soprattutto non smettere mai di parlare di noi!

[supportaci](#)

