

Progetto realizzato con il contributo del



Dipartimento
per le politiche della famiglia

Presidenza del Consiglio dei ministri

NOI 10.000 VOLTE
È DEDICATO A TUTTI GLI STUDENTI E LE STUDENTESSE
DELLE SCUOLE SUPERIORI DI MODENA
PER FAVORIRE IL TUO BENESSERE FISICO ED EMOTIVO.

NOI 10.000 VOLTE

ABITUDINI DI VITA SANE E SOSTENIBILI
NELL'ADOLESCENZA

OGNI GIORNO È UN GIORNO NUOVO
E PUOI SCEGLIERE DI:

PRATICARE

ATTIVITÀ FISICA
E FARE I 10.000 PASSI

ADOTTARE

UN'ALIMENTAZIONE SANA
ED EQUILIBRATA

STARE

NEL QUI E ORA
GRAZIE ALLA MINDFULNESS

SANE
ABITUDINI
DI VITA PER
DIVENTARE
10.000 VOLTE
PIÙ:

INTERESSANTE
COMPASSIONEVOL
AFFASCINANTE
AMOREVOLE
GENIALE
ATTRAENTE
STUZZICANTE
AFFIDABILE
DOLCE
ENTUSIASTA
FORTE
RAGGIANTE
VIVACE
GENTILE
INTELLIGENTE
FELICE
IRRISISTIBILE
TOLLERANTE
SENSIBILE
CORDIALE
AMABILE
RESPONSABILE
VITALE
PIACEVOLE
PRESTANTE
INTRIGANTE
RAGIONEVOLE
ELEGANTE
INCANTEVOLE
TRASPARENTE
CARITATEVOLE
CONSAPEVOLE
EQUANIME



NOI 10.000 VOLTE
PROMOSSO DA GINGER SSD

È REALIZZATO IN COLLABORAZIONE CON: L'UFFICIO SCOLASTICO PROVINCIALE,
IL SERVIZIO DI MEDICINA DELLO SPORT, IL SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E
DELLA NUTRIZIONE, IL SERVIZIO COMUNICAZIONE E IL SERVIZIO DI PSICOLOGIA
CLINICA DELL'AZIENDA SANITARIA TERRITORIALE, IL CENTRO REGIONALE
ANTIDOPING, IL CENTRO SPORTIVO ITALIANO DI MODENA, L'ASD DHARMA SHALA
E IL PANATHLON CLUB DI MODENA.

CON IL PATROCINIO DI



SPORT
E SALUTE

IN COLLABORAZIONE CON



CLUB MODENA
fondato il 2 aprile 1958

RUN530.COM