



[Pocherighe #138 – marzo 2020]

## **Next-Up: la settimana che verrà**

**Palestra alle 6 di sera: prepariamoci al dopo**

**La nostra striscia quotidiana, in diretta Facebook, dal 6 al 30 aprile**

Appuntamento alle 18.00: 30 minuti di allenamento guidato dai nostri trainer e 15 minuti di domande-risposte, attraverso i commenti.

I temi? Quelli di Palestra, con Alessandro Lucchini, Claudia Comaschi, Lorenzo Carpanè, Paola Perna, Paolo Carmassi, Serenella Panaro.

Il venerdì, allenamento leggero: consigli di lettura, da Lorena Zerbin.

**Qui**, il palinsesto delle prime 2 settimane.

Per prepararci insieme al dopo, alzare lo sguardo, esercitarci con un modo nuovo di apprendere.

E fare qualcosa per tutti, speriamo utile.

**DA LUNEDÌ 6 APRILE, in diretta Facebook, alle 6 di sera**

**Vi aspettiamo 😊**

**#palestracontinuaonline**

---

Pocherighe è la newsletter della [Palestra della scrittura](#), fondata da Alessandro Lucchini e Paolo Carmassi. Pocherighe è indirizzata ad amici e partner che hanno spontaneamente fornito il loro indirizzo di posta elettronica. Qualsiasi inoltro, diffusione o altro utilizzo da parte di persone o enti, diversi dai destinatari indicati è proibito ai sensi delle disposizioni di legge ed in particolare del Regolamento Europeo GDPR.

Se ha ricevuto questa e-mail per errore, per favore contatti il mittente e cancelli queste informazioni da ogni computer.