

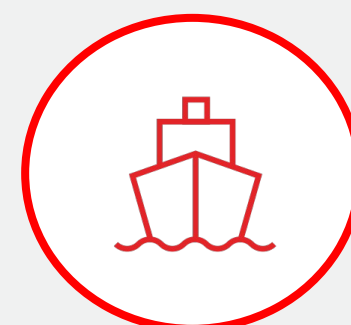
Samer&Co. shipping



Udine 26 novembre 2025

Chi siamo

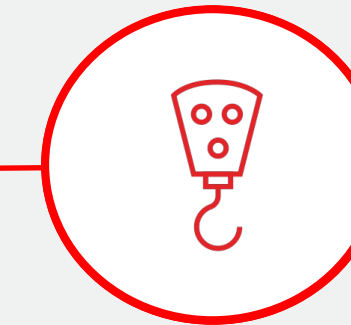
Samer & Co. Shipping è un'azienda specializzata nelle spedizioni internazionali e nei servizi di agenzia marittima, con oltre 600 dipendenti e sedi estere in Albania, Austria, Bosnia ed Erzegovina, Croazia, Ungheria, Montenegro, Serbia, Slovacchia e Slovenia



Ship
agents
& brokers



Claims-setting
agents &
surveyors



Port
terminal
operators



International
freight
forwarders

2 – PRATICHE PER FAVORIRE L'ADOZIONE COMPETENTE E CONSAPEVOLE DI UNO STILE DI VITA ATTIVO (AREA ATTIVITA' FISICA)

Buona pratica 2.1
Scale per la salute

Io scelgo le scale!

Perché



- 01 Riduce ansia e stress
- 02 Aiuta il dimagrimento
- 03 Migliora la salute polmonare
- 04 Migliora la pressione sanguigna
- 05 Rassoda cosce, glutei e polpacci
- 06 Consente di sviluppare potenza, agilità e scatto
- 07 Migliora la salute del sistema cardiocircolatorio
- 08 Rinforza i muscoli e stabilizza ginocchia, legamenti e cartilagini

Salire e scendere le scale è un'attività semplice ma incredibilmente benefica per il corpo e la mente. Integrare questo movimento nella routine quotidiana è un modo pratico e accessibile per prendersi cura del proprio benessere senza bisogno di attrezzature o spazi dedicati.

 samer.com

Benessere 360°



La **Piramide del Wellness Lifestyle®** è un modello chiaro e innovativo che sintetizza i principali elementi per il raggiungimento del benessere psico-fisico. Alla sua base si trova l'**approccio mentale**, una componente intangibile che opera in sinergia con due fattori essenziali: **movimento e alimentazione**.

 samer.com

Buona pratica 2.2
Altro

2 – PRATICHE PER FAVORIRE L'ADOZIONE COMPETENTE E CONSAPEVOLE DI UNO STILE DI VITA ATTIVO (AREA ATTIVITA' FISICA)

Buona pratica 2.3 Opportunità per incentivare lo svolgimento di attività fisica

The logo for Trieste Campus features a stylized icon on the left consisting of a horizontal bar above three vertical bars. To the right of this icon, the words "TRIESTE" and "CAMPUS" are written in a bold, dark red, sans-serif font, stacked vertically.

TRIESTE
CAMPUS

TRIESTE CAMPUS

Cittadella dello sport

-  **FENCING**
-  **KARATE**
-  **GYM**
-  **TENNIS**
-  **PADEL**
-  **PICKLEBALL**
-  **BASKETBALL**
-  **VOLLEYBALL**
-  **SWIMMING**
-  **DIVING**
-  **SYNCHRO**
-  **WATERPOLO**
-  **SAILING**
-  **TOGETHER**

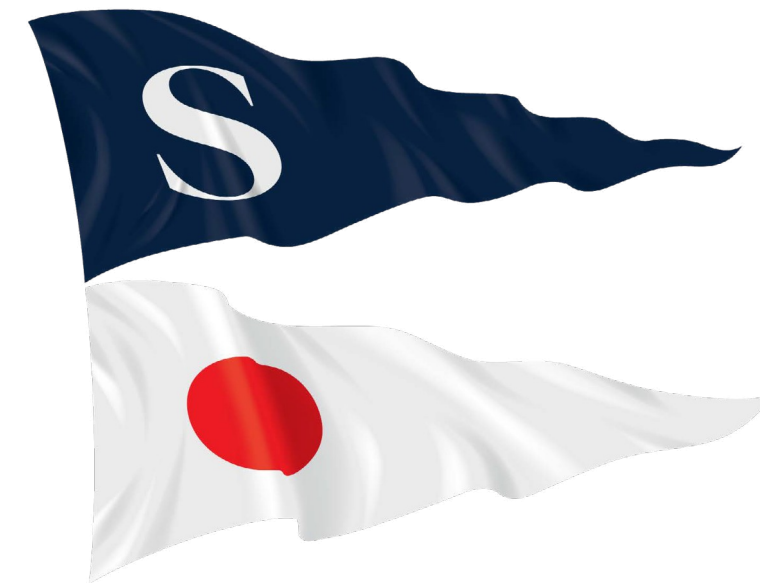


Grazie

SAMER & CO. SHIPPING S.P.A

Piazza dell'Unità d'Italia, 7 - 34121 Trieste

Tel. +39 040 6702711



Samer&Co. shipping