



# Città di Vimercate

Assessorato allo Sport

## “ In forma nel parco ”

dal 18 giugno al 3 agosto  
dal 3 al 7 settembre 2018

Parco Sottocasa - Via Galbusera

tenersi in forma  
guidati da istruttori qualificati  
nel contesto di un parco cittadino  
tutto da scoprire

**PERCORSO GREEN** - attività nei parchi e percorsi cittadini  
in collaborazione con il CAI di Vimercate e ASD Bergamo 33

**PERCORSO BLUE** - una palestra a cielo aperto  
In collaborazione con Muoviti ad Arte ASD

dal lunedì al venerdì  
al mattino dalle 10.00 alle 11.00 (escluso il venerdì)  
al pomeriggio dalle 18.30 alle 19.30 (escluso il lunedì)

attività gratuita – adesione obbligatoria  
Info e adesioni presso Spazio Città



Spazio Città - servizi e partecipazione  
via Papa Giovanni XXIII  
Lunedì, martedì, mercoledì, venerdì h 8.00 - 19.00  
Giovedì h 8.00 - h 21.00  
Sabato h 8.30 - h 12.30

### ERCORSO BLUE

MATTINO POMERIGGIO

coordinazione

18/06/2018	24/07/2018
11/07/2018	
18/07/2018	

zumba

20/06/2018	13/07/2018
26/06/2018	01/08/2018
05/07/2018	
18/07/2018	

gag

04/07/2018	04/07/2018
17/07/2018	27/07/2018
01/08/2018	06/09/2018

tai-chi

19/06/2018	22/06/2018
28/06/2018	27/06/2018
02/07/2018	03/07/2018
10/07/2018	10/07/2018
16/07/2018	17/07/2018
24/07/2018	25/07/2018
30/07/2018	05/09/2018
04/09/2018	

pilates

25/06/2018	05/07/2018
12/07/2018	19/07/2018
23/07/2018	
02/08/2018	
05/09/2018	

total body

11/07/2018	21/06/2018
26/07/2018	03/08/2018

### PERCORSO GREEN

MATTINO POMERIGGIO

Percorso vita a corpo libero

18/06/2018	19/06/2018
17/07/2018	
26/07/2018	

Percorso vita con l'elastico

20/06/2018	26/06/2018
05/07/2018	11/07/2018
23/07/2018	04/09/2018
01/08/2018	

Camminate con il CAI

21/06/2018	20/06/2018
27/06/2018	28/06/2018
03/07/2018	06/07/2018
09/07/2018	12/07/2018
19/07/2018	18/07/2018
25/07/2018	26/07/2018
31/07/2018	31/07/2018
03/09/2018	07/09/2018

"In movimento" Tonificazione

26/06/2018	20/07/2018
04/07/2018	
02/08/2018	
06/09/2018	

"In movimento" mobilità

25/06/2018	29/06/2018
12/07/2018	02/08/2018



## MATTINO 10,00 - 11,00

LUN 18/06	percorso vita a corpo libero coordinazione
MAR 19/06	Tai Chi
MER 20/06	Zumba
MER 20/06	percorso vita con l'elastico
GIO 21/06	Camminata con il CAI Ritrovo: Cimitero di Ruginello
LUN 25/06	Pilates
LUN 25/06	"in movimento" mobilità
MAR 26/06	Zumba
MAR 26/06	"in movimento" tonificazione
MER 27/06	Camminata con il CAI Ritrovo: Piazza Addolorata Ruginello
GIO 28/06	Tai Chi
LUN 02/07	Tai Chi
MAR 03/07	Camminata con il CAI Ritrovo: Cimitero di Ruginello
MER 04/07	"in movimento" tonificazione
MER 04/07	Gag
GIO 05/07	Zumba
GIO 05/07	percorso vita con l'elastico
LUN 09/07	Camminata con il CAI Ritrovo: Parcheggio Frati Via S. Caterina Oreno
MAR 10/07	Tai Chi
MER 11/07	Coordinazione
MER 11/07	Total body
MER 11/07	"in movimento" mobilità
GIO 12/07	Pilates
VEN 13/07	Zumba

## POMERIGGIO 18.30 - 19,30

MAR 19/06	Percorso vita a corpo libero
MER 20/06	Camminata con il CAI Ritrovo: Chiesa S. Maurizio Via Pergolesi
GIO 21/06	Total Body
VEN 22/06	Tai Chi
MAR 26/06	percorso vita con l'elastico
MER 27/06	Tai Chi
GIO 28/06	Camminata con il CAI Ritrovo: Chiesa S. Maurizio Via Pergolesi
VEN 29/06	"in movimento" Mobilità
MAR 03/07	Tai Chi
MER 04/07	Gag
GIO 05/07	Pilates
VEN 06/07	Camminata con il CAI Ritrovo: Via Manin (complesso commerciale)
MAR 10/07	Tai Chi
MER 11/07	Percorso vita con l'elastico
GIO 12/07	Camminata con il CAI Ritrovo: Piazza Addolorata Ruginello
VEN 13/07	Zumba

## MATTINO 10,00 - 11,00

LUN 16/07	Tai chi
MAR 17/07	Gag
MAR 17/07	Percorso vita a corpo libero
MER 18/07	Zumba
MER 18/07	Coordinazione
GIO 19/07	Camminata con il CAI Ritrovo: Cimitero di Ruginello
LUN 23/07	Percorso vita con l'elastico
LUN 23/07	Pilates
MAR 24/07	Tai Chi
MER 25/07	Camminata con il CAI Ritrovo: Piazza Addolorata Ruginello
GIO 26/07	Percorso vita a corpo libero
GIO 26/07	Total body
LUN 30/07	Tai Chi
MAR 31/07	Camminata con il CAI Ritrovo: Cimitero di Ruginello
MER 01/08	Gag
MER 01/08	percorso vita con l'elastico
GIO 02/08	Pilates
GIO 02/08	"in movimento" tonificazione
LUN 03/09	Camminata con il CAI Ritrovo: Parcheggio Frati Via S. Caterina Oreno
MAR 04/09	Tai Chi
MER 05/09	Pilates
GIO 06/09	"in movimento" tonificazione

## POMERIGGIO 18,30 - 19,30

MAR 17/07	Tai Chi
MER 18/07	Camminata con il CAI Ritrovo: Chiesa S. Maurizio Via Pergolesi
GIO 19/07	Pilates
VEN 20/07	"In movimento" tonificazione
MAR 24/07	Coordinazione
MER 25/07	Tai Chi
GIO 26/07	Camminata con il CAI Ritrovo: Chiesa S. Maurizio Via Pergolesi
VEN 27/07	Gag
MAR 31/07	Camminata con il CAI Ritrovo: Piazza Addolorata Ruginello
MER 01/08	Zumba
GIO 02/08	"In movimento" mobilità
VEN 03/08	Total body
MAR 04/09	Percorso vita con l'elastico
MER 05/09	Tai Chi
GIO 06/09	Gag
VEN 07/09	Camminata con il CAI Ritrovo: Via Manin (complesso commerciale)

