



Città di Vimercate

Assessorato allo Sport

“ In forma nel parco ”

dal 12 giugno al 28 luglio
dal 4 al 8 settembre 2017

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

PERCORSO BLUE - una palestra a cielo aperto

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

12/06/2017	30/06/2017
04/07/2017	18/07/2017
13/07/2017	
26/07/2017	
07/09/2017	

zumba

14/06/2017	22/06/2017
29/06/2017	07/07/2017
11/07/2017	25/07/2017

24/07/2017

06/09/2017

gag

19/06/2017	27/06/2017
28/06/2017	21/07/2017
13/07/2017	07/09/2017
25/07/2017	

tai-chi

13/06/2017	14/06/2017
22/06/2017	23/06/2017
26/06/2017	28/06/2017
05/07/2017	04/07/2017
10/07/2017	13/07/2017
19/07/2017	20/07/2017
27/07/2017	26/07/2017
05/09/2017	06/09/2017

pilates

20/06/2017	16/06/2017
06/07/2017	11/07/2017
17/07/2017	
04/09/2017	

total body

21/06/2017	15/06/2017
04/07/2017	12/06/2017
20/07/2017	28/07/2017
	08/09/2017

PERCORSO GREEN

MATTINO POMERIGGIO

Percorso vita a corpo libero

12/06/2017	13/06/2017
21/06/2017	19/07/2017
11/07/2017	
20/07/2017	

Percorso vita con l'elastico

14/06/2017	21/07/2017
29/06/2017	06/07/2017
17/07/2017	05/09/2017
25/07/2017	

"in movimento" Scopriamo i parchi

15/07/2017	20/06/2017
27/07/2017	05/07/2017
03/07/2017	27/07/2017

12/07/2017

18/07/2017

"In movimento" Mobilità

19/06/2017	30/06/2017
06/07/2017	18/07/2017
26/07/2017	08/09/2017

"In movimento" Tonificazione

20/06/2017	29/06/2017
28/06/2017	14/07/2017
24/07/2017	
07/09/2017	



Mattino 10.00-11.00

Pomeriggio 18.30-19.30

lunedì	12-giu	percorso vita corpo libero COORDINAZIONE	
martedì	13-giu	TAI-CHI	percorso vita corpo libero
mercoledì	14-giu	ZUMBA percorso vita con elastico	TAI - CHI
giovedì	15-giu	"in movimento" scopriamo i parchi	TOTAL BODY
venerdì	16-giu		PILATES
lunedì	19-giu	GAG "in movimento" mobilità	
martedì	20-giu	PILATES "in movimento" tonificazione	"in movimento" scopriamo i parchi
mercoledì	21-giu	TOTAL BODY percorso vita corpo libero	percorso vita con elastico
giovedì	22-giu	TAI - CHI	ZUMBA
venerdì	23-giu		TAI - CHI
lunedì	26-giu	TAI - CHI	
martedì	27-giu	"in movimento" scopriamo i parchi	GAG
mercoledì	28-giu	"in movimento" tonificazione GAG	TAI - CHI
giovedì	29-giu	ZUMBA percorso vita con elastico	"in movimento" tonificazione
venerdì	30-giu		"in movimento" mobilità COORDINAZIONE
lunedì	03-lug	"in movimento" scopriamo i parchi	
martedì	04-lug	COORDINAZIONE TOTAL BODY	TAI - CHI
mercoledì	05-lug	TAI - CHI	"in movimento" scopriamo i parchi
giovedì	06-lug	"in movimento" mobilità pilates	percorso vita con elastico
venerdì	07-lug		ZUMBA

Mattino 10.00-11.00

Pomeriggio 18.30-19.30

lunedì	10-lug	TAI - CHI	
martedì	11-lug	ZUMBA percorso vita corpo libero	PILATES
mercoledì	12-lug	"in movimento" scopriamo i parchi	TOTAL BODY
giovedì	13-lug	GAG COORDINAZIONE	TAI - CHI
venerdì	14-lug		"in movimento" tonificazione
lunedì	17-lug	percorso vita con l'elastico PILATES	
martedì	18-lug	"in movimento" scopriamo i parchi	"in movimento" mobilità COORDINAZIONE
mercoledì	19-lug	TAI - CHI	percorso vita corpo libero
giovedì	20-lug	percorso vita corpo libero TOTAL BODY	TAI - CHI
venerdì	21-lug		GAG
lunedì	24-lug	ZUMBA "in movimento" tonificazione	
martedì	25-lug	GAG percorso vita con elastico	ZUMBA
mercoledì	26-lug	COORDINAZIONE "in movimento" mobilità	TAI - CHI
giovedì	27-lug	TAI - CHI	"in movimento" scopriamo i parchi
venerdì	28-lug		TOTAL BODY
lunedì	04-set	PILATES	
martedì	05-set	TAI - CHI	percorso vita con elastico
mercoledì	06-set	ZUMBA	TAI - CHI
giovedì	07-set	"in movimento" tonificazione e coordinazione	gag
venerdì	08-set		"in movimento" mobilità TOTAL BODY

