



CITTÀ DI VIMERCATE
MEDAGLIA D'ARGENTO
AL MERITO CIVILE

Città di Vimercate

Assessorato allo Sport

“ In forma nel parco ”

dal 13 giugno al 29 luglio
dal 5 al 9 settembre 2016

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

PERCORSO BLUE

MATTINO 10.00-11.00

POMERIGGIO 18.30-19.30

Tonificazione addominali

lunedì 13/06/16

mercoledì 20/07/16

giovedì 28/07/16

Tonificazione generale

giovedì 30/06/16

martedì 6/09/16

martedì 14/06/16

giovedì 16/06/2016

venerdì 24/06/16

venerdì 22/07/16

Coordinazione

lunedì 20/06/16

giovedì 30/06/16

mercoledì 13/07/16

martedì 19/07/16

lunedì 25/07/16

Zumba

giovedì 16/06/16

martedì 21/06/16

lunedì 4/07/16

martedì 12/07/16

mercoledì 20/07/16

giovedì 23/06/16

martedì 28/06/16

mercoledì 6/07/16

venerdì 15/07/16

martedì 19/07/16

pilates

martedì 5/07/16

lunedì 11/07/16

giovedì 28/07/16

lunedì 5/09/16

venerdì 17/06/16

mercoledì 22/06/16

giovedì 07/07/16

martedì 12/07/16

giovedì 21/07/16

GAG

giovedì 14/07/16

lunedì 18/07/2016

martedì 26/07/16

mercoledì 13/07/2016

mercoledì 27/07/16

martedì 6/09/16

Flag football

martedì 28/06/16

mercoledì 6/07/16

venerdì 01/07/16

martedì 26/07/16

venerdì 29/07/16

Basic Yoga

mercoledì 15/06/16

mercoledì 29/06/13

mercoledì 13/07/16

mercoledì 07/09/16

Postural

giovedì 23/06/16

giovedì 7/07/16

giovedì 21/07/16

mercoledì 15/06/16

mercoledì 29/06/16

mercoledì 27/07/16

mercoledì 7/09/16

PERCORSO GREEN

MATTINO 10.00-11.00

POMERIGGIO 18.30-19.30

Percorso vita a corpo libero

lunedì 13/06/16

giovedì 23/06/16

martedì 12/07/16

lunedì 18/07/16

lunedì 25/07/16

mercoledì 13/07/16

Percorso vita con l'elastico

lunedì 20/06/16

martedì 28/06/16

mercoledì 6/07/16

giovedì 14/07/16

martedì 19/07/16

martedì 21/06/16

mercoledì 06/07/16

venerdì 15/07/16

giovedì 28/07/16

Scopriamo i parchi "in movimento"

martedì 14/06/16

mercoledì 22/06/16

lunedì 27/06/16

giovedì 7/07/16

giovedì 21/07/16

mercoledì 27/07/16

giovedì 30/06/16

venerdì 8/07/16

mercoledì 20/07/16

Mobilità "In movimento"

giovedì 16/06/16

martedì 21/06/16

mercoledì 29/06/16

lunedì 4/07/16

mercoledì 13/07/16

martedì 26/07/16

giovedì 8/09/16

giovedì 7/07/16

martedì 12/07/16

venerdì 10/09/16

Tonificazione "In movimento"

martedì 05/07/16

lunedì 11/07/16

giovedì 28/07/16

martedì 05/07/16

giovedì 14/07/16

giovedì 8/09/16



| | | Mattino 10.00-11.00 | Pomeriggio 18.30-19.30 |
|-----------|--------|--|---|
| lunedì | 13-giu | Percorso vita a corpo libero Tonificazione addominali | |
| martedì | 14-giu | Scopriamo i parchi "In movimento" | Tonificazione Generale |
| mercoledì | 15-giu | Basic Yoga | Postural |
| giovedì | 16-giu | Mobilità "in movimento" Zumba | Coordinazione Tonificazione generale |
| venerdì | 17-giu | | Pilates |
| lunedì | 20-giu | Percorso Vita con l'elastico Coordinazione | |
| martedì | 21-giu | Mobilità "in movimento" Zumba | Percorso Vita con l'elastico |
| mercoledì | 22-giu | Scopriamo i parchi "In movimento" | Pilates |
| giovedì | 23-giu | Percorso vita a corpo libero Postural | Zumba |
| venerdì | 24-giu | | Tonificazione Generale |
| lunedì | 27-giu | Scopriamo i parchi "In movimento" | |
| martedì | 28-giu | Percorso Vita con l'elastico Flag football | Zumba |
| mercoledì | 29-giu | Mobilità "in movimento" Basic Yoga | Postural |
| giovedì | 30-giu | Tonificazione generale Coordinazione | Scopriamo i parchi "In movimento" |
| venerdì | 01-lug | | Coordinazione Flag football |
| lunedì | 04-lug | Mobilità "in movimento" Zumba | |
| martedì | 05-lug | Tonificazione "in movimento" Pilates | Tonificazione "in movimento" Coordinazione |
| mercoledì | 06-lug | Percorso Vita con l'elastico Flag football | Percorso Vita con l'elastico Zumba |
| giovedì | 07-lug | Scopriamo i parchi "In movimento" Postural | Mobilità "in movimento" Pilates |
| venerdì | 08-lug | | Scopriamo i parchi "In movimento" |

| | | Mattino 10.00-11.00 | Pomeriggio 18.30-19.30 |
|-----------|--------|--|--|
| lunedì | 11-lug | Tonificazione "in movimento" Pilates | |
| martedì | 12-lug | Percorso vita a corpo libero Zumba | Mobilità "in movimento" Pilates |
| mercoledì | 13-lug | Mobilità "in movimento" Coordinazione Basic Yoga | Percorso vita a corpo libero GAG |
| giovedì | 14-lug | Percorso Vita con l'elastico GAG | Coordinazione Tonificazione "in movimento" |
| venerdì | 15-lug | | Percorso Vita con l'elastico Zumba |
| lunedì | 18-lug | Percorso vita a corpo libero GAG | |
| martedì | 19-lug | Percorso Vita con l'elastico Coordinazione | Zumba |
| mercoledì | 20-lug | Tonificazione addominali Zumba | Scopriamo i parchi "In movimento" |
| giovedì | 21-lug | Scopriamo i parchi "In movimento" Postural | Pilates |
| venerdì | 22-lug | | Tonificazione generale |
| lunedì | 25-lug | Percorso vita a corpo libero Coordinazione | |
| martedì | 26-lug | Mobilità "in movimento" GAG | Flag football |
| mercoledì | 27-lug | Scopriamo i parchi "In movimento" | GAG Postural |
| giovedì | 28-lug | Tonificazione "in movimento" Pilates | Percorso vita con l'elastico Tonificazione addominali |
| venerdì | 29-lug | | Flag football e giochi di squadra |
| lunedì | 05-set | Pilates | |
| martedì | 06-set | Tonificazione generale | GAG |
| mercoledì | 07-set | Basic Yoga | Postural |
| giovedì | 08-set | Mobilità "in movimento" | Tonificazione "in movimento" |
| venerdì | 09-set | | Mobilità "in movimento" |

