



CITTÀ DI VIMERCATE  
MEDAGLIA D'ARGENTO  
AL MERITO CIVILE  
UFFICIO STAMPA



### **Comunicato stampa n. 060/2017**

### **“IN FORMA NEL PARCO”: TENERSI IN FORMA ALL'APERTO**

**Dal 12 giugno al 28 luglio e dal 4 all'8 settembre al Parco Sottocasa**

L'assessorato allo Sport ripropone “In forma nel parco” con la stessa formula degli anni precedenti: frequenza gratuita e la possibilità di scegliere due percorsi GREEN e BLUE

#### **I PERCORSI**

Il percorso GREEN è strutturato secondo attività nei parchi e in percorsi cittadini; chi sceglie questo percorso svolgerà attività di movimento anche nel parco del Molgora, Cavallera ecc chi viceversa sceglie il percorso BLUE svolgerà attività più circoscritte all'interno del parco Sottocasa.

Due gli orari disponibili la mattina dalle ore 10.00 alle ore 11.00 (dal lunedì al giovedì) e il pomeriggio dalle ore 18.30 alle ore 19.30 (dal martedì al venerdì).

Nell'opuscolo in distribuzione a Spazio Città o disponibile sul sito internet comunale sono indicati il calendario suddiviso per data o per attività.

Alcuni esempi del percorso BLUE sono tonificazione addominali, tonificazione generali, coordinazione, zumba, pilates, GAG, tai chi, total body. Mentre per il percorso GREEN troviamo attività a corpo libero, con elastico e in movimento “scopriamo i parchi”, mobilità e tonificazione.

Il punto di ritrovo per entrambi è il Parco Sottocasa accesso da via Galbussera.

Accesso libero e adesione obbligatoria presentando la dichiarazione di esonero di responsabilità direttamente agli istruttori da ritirare a Spazio Città.

Il punto di ritrovo per entrambi è il Parco Sottocasa.

Info: Ufficio Sport 039.66.59.467

Vimercate, 22 maggio 2017