



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

#### pilates

martedì 5/07/16

lunedì 11/07/16

giovedì 28/07/16

lunedì 5/09/16

#### GAG

giovedì 14/07/16

lunedì 18/07/2016

martedì 26/07/16

#### 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

#### 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

#### 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

#### 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

#### 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"

