



**SPORT**  
E SALUTE



**SPORT**  
NEI PARCHI

Athletic club  
Vimercate

atletica.vimercate@gmail.com  
WhatsApp 3478108334  
www.atleticavillasanta.it

Sportinsieme

sportinsiemevimercate@gmail.com  
WhatsApp 347.810.83.34  
www.sportinsiemeasd.it

Le Radici e  
Le Ali

ass.leradicieleali@gmail.com  
WhatsApp 349.523.50.52  
www.corsitaichi.it

## Le Associazioni

yogaconlorena@gmail.com  
WhatsApp 338.423.16.25  
www.millesoliasd.wordpress.com

Mille  
Soli

cristina@centroyogasurya.com  
WhatsApp 339.631.11.24  
www.centroyogasurya.com

Surya

ilramingoasd@gmail.com  
WhatsApp 393.014.32.46  
WhatsApp 339.533.63.20

Il Ramingo

Contatta le associazioni per iscriverti

(per tutte le attività serve un certificato medico in corso di validità)



**SPORT**  
E SALUTE



**SPORT**  
NEI PARCHI

## SABATO 1

## DOMENICA 2

ATHLETIC CLUB

9,30 - 11,30  
Atletica:  
corsa campestre e  
Run&Fit

MILLE SOLI

15,30 - 16,30  
yoga bimbi caccia alle uova  
nel bosco magico

IL RAMINGO

14,30 - 18,30  
kugo - giochi tradizionali

APRILE



# SPORT E SALUTE



# SPORT NEI PARCHI

## SABATO 15

### SPORTINSIEME

10,00 - 11,00  
Babygym e ginnastica artistica  
17,00 - 18,00  
Parkour

### MILLE SOLI

15,30 - 16,30  
yoga bimbi  
"Il risveglio degli animali"

### ATHLETIC CLUB

### IL RAMINGO

## DOMENICA 16

10,00 - 12,00  
yoga adulti  
"Rinnovarsi a primavera"

9,00 - 10,00 Run&Fit  
10,00 - 11,00 Atletica

14,30 - 18,30  
bocce - giochi tradizionali

APRILE



**SPORT**  
E SALUTE



**SPORT**  
NEI PARCHI

DOMENICA 23

ATHLETIC CLUB

9,00 - 10,00 Run&Fit  
10,00 - 11,00 Atletica

IL RAMINGO

14,30 - 18,30  
kubb - giochi tradizionali

APRILE



**SPORT**  
E SALUTE



**SPORT**  
NEI PARCHI

DOMENICA 30

MILLE SOLI

10,00 - 12,00  
yoga adulti  
elemento legno

IL RAMINGO

14,30 - 18,30  
ultimate disc - giochi tradizionali

APRILE



**SPORT**  
E SALUTE



**SPORT**  
NEI PARCHI

## SABATO 6

MILLE SOLI

15,30 - 16,30  
yoga bimbi "Favole e asana"

SPORTINSIEME

10,00 - 11,00  
Babygym e ginnastica artistica  
17,00 - 18,00  
Parkour

SURYA

10,00 - 12,00  
Pilates

RADICI E LE ALI

IL RAMINGO

## DOMENICA 7

10,00 - 12,00 yoga adulti  
"Saluto alla pioggia"

11,00 - 13,00  
vinyasa flow yoga

9,00 - 10,00 chi kung  
risveglio energetico  
10,00-11,00 Tai chi chuan  
alla ricerca dell'armonia

13,30- 18,30  
kugo - giochi tradizionali

MAGGIO



**SPORT**  
E SALUTE



**SPORT**  
NEI PARCHI

SABATO 13

SURYA

10,00 - 12,00  
Pilates

RADICI E LE ALI

ATHLETIC CLUB

IL RAMINGO

DOMENICA 14

11,00 - 13,00  
vinyasa flow yoga

09,00 - 10,00 chi kung  
risveglio energetico  
10,00-11,00 Tai chi chuan  
alla ricerca dell'armonia

9,00 - 10,00 Run&Fit  
10,00 - 11,00 Atletica

14,30- 18,30  
bocce - giochi tradizionali

MAGGIO



# SPORT E SALUTE



# SPORT NEI PARCHI

MAGGIO

## VENERDÌ 19

RADICI E LE ALI

17,30 - 19,30

introduzione alle armi del tai chi  
(anche per ragazzi)  
tai chi per la salute

MILLE SOLI

17,30 - 19,30

yoga adulti  
leggero come un uccello

SPORTINSIEME

SURYA

IL RAMINGO

## SABATO 20

15,30 - 16,30

yoga bimbi  
Elmer l'elefante colorato

10,00 - 11,00

Babygym e ginnastica artistica  
17,00 - 18,00  
Parkour

10,00 - 12,00

Pilates

## DOMENICA 21

9,00 - 10,00 chi kung -

risveglio energetico

10,00 - 11,00 Tai chi chuan

alla ricerca dell'armonia

11,00 - 13,00

vinyasa flow yoga

14,30 - 18,30

kubb - giochi tradizionali



# SPORT E SALUTE



# SPORT NEI PARCHI

## VENERDÌ 26

## SABATO 27

## DOMENICA 28

### ATHLETIC CLUB

### RADICI E LE ALI

### MILLE SOLI

### SURYA

### IL RAMINGO

17,30 - 19,30  
introduzione alle armi del tai chi  
(anche per ragazzi)  
tai chi per la salute

17,30 - 19,30  
yoga adulti

10,00 - 12,00  
Pilates

9,00 - 10,00 Run&Fit  
10,00 - 11,00 Atletica

9,00 - 10,00 chi kung -  
risveglio energetico  
10,00 - 11,00 Tai chi chuan  
alla ricerca dell'armonia

10,00 - 12,00  
yoga adulti

11,00-13,00  
yoga armonico femminile

14,30 - 18,30  
ultimate disc - giochi tradizionali

MAGGIO



**SPORT**  
E SALUTE



**SPORT**  
NEI PARCHI

DOMENICA 4

IL RAMINGO

14,30 - 18,30

Kugo - giochi tradizionali

GIUGNO



# SPORT E SALUTE



# SPORT NEI PARCHI

GIUGNO

## VENERDÌ 9

RADICI E LE ALI

17,30 - 18,30  
introduzione alle armi del tai chi  
(anche per ragazzi)  
18,30 - 19,30 tai chi per la salute

MILLE SOLI

17,30 - 19,30  
yoga adulti

SPORTINSIEME

## SABATO 10

10,00 - 11,00  
Babygym e ginnastica artistica  
17,00 - 18,00  
Parkour

IL RAMINGO

## DOMENICA 11

9,00 - 10,00 chi kung -  
risveglio energetico  
10,00 - 11,00 Tai chi chuan  
alla ricerca dell'armonia

10,00 - 12,00  
yoga adulti

14,30 - 18,30  
Kubb - giochi tradizionali



**SPORT**  
E SALUTE



**SPORT**  
NEI PARCHI

VENERDÌ 16

DOMENICA 18

ATHLETIC CLUB

14,00 - 16,00  
Olimpiadi con camp estivi

SPORTINSIEME

14,00 - 16,00  
parkour e ginnastica artistica

RADICI E LE ALI

17,30 - 18,30  
introduzione alle armi del tai chi  
(anche per ragazzi)  
18,30 - 19,30 tai chi per la salute

MILLE SOLI

17,30 - 19,30  
yoga adulti

IL RAMINGO

9,00 - 10,00 chi kung -  
risveglio energetico  
10,00 - 11,00 Tai chi chuan  
alla ricerca dell'armonia

10,00 - 12,00  
yoga adulti

14,30 - 18,30  
ultimate disc - giochi tradizionali

GIUGNO



**SPORT**  
E SALUTE



**SPORT**  
NEI PARCHI

VENERDÌ 23

SABATO 24

DOMENICA 25

RADICI E LE ALI

17,30 - 18,30  
introduzione alle armi del tai chi  
(anche per ragazzi)  
18,30 - 19,30 tai chi per la salute

9,00 - 10,00 chi kung -  
risveglio energetico  
10,00 - 11,00 Tai chi chuan  
alla ricerca dell'armonia

MILLE SOLI

17,30 - 19,30  
yoga adulti

15,30 - 16,30  
yoga bimbi

IL RAMINGO

14,30 - 18,30  
disc golf - giochi tradizionali

GIUGNO