



Comune di
SCANZOROSCIATE

 **SPORT**
E SALUTE



SPORT NEI PARCHI

PROGRAMMA MAGGIO-GIUGNO 2023

I corsi sportivi proposti sono **TUTTI gratuiti**.

Gli istruttori vi aspettano al parco di
Negrone - via Sonzogni.

- per accedere alle lezioni serve il certificato medico



MAGGIO 2023

VENERDI'	5 MAGGIO	17.00 -18.00	TONIFICAZIONE	ADULTI
VENERDI'	5 MAGGIO	18.00 -19.00	FITNESS A TEMA	ADULTI
SABATO	6 MAGGIO	9,00 - 10,00	PILATES	ADULTI
SABATO	6 MAGGIO	14,00 - 16,00	COUNTRY	RAGAZZI/ADULTI
SABATO	6 MAGGIO	16,00 - 17,00	GINNASTICA IPOPRESSIVA	DAI 15 ANNI
SABATO	6 MAGGIO	17,00 - 18,00	ZUMBA	DAI 15 ANNI
SABATO	6 MAGGIO	14,30 - 16,30	PARKOUR ADULTI	DAI 14 ANNI
SABATO	6 MAGGIO	16,30 - 17,30	PARKOUR BAMBINI	FINO A 13 ANNI
SABATO	6 MAGGIO	17,30 - 18,30	GINNASTICA VERTEBRALE	ADULTI/TERZA ETA'
DOMENICA	7 MAGGIO	10,00 - 11,00	SPIRALS	DAI 15 ANNI
DOMENICA	7 MAGGIO	11,00 - 12,00	ZUMBA / TABATA	DAI 15 ANNI
VENERDI'	12 MAGGIO	16.00 -17.00	NORDIC WALKING	ADULTI/TERZA ETA'
VENERDI'	12 MAGGIO	17.00 -18.00	TONIFICAZIONE	ADULTI
VENERDI'	12 MAGGIO	18.00 -19.00	FITNESS A TEMA	ADULTI
SABATO	13 MAGGIO	14.00 - 16,00	COUNTRY	RAGAZZI/ADULTI
SABATO	13 MAGGIO	14,30 - 16,30	PARKOUR ADULTI	DAI 14 ANNI
SABATO	13 MAGGIO	16,30 - 17,30	PARKOUR BAMBINI	FINO A 13 ANNI
SABATO	13 MAGGIO	17,30 - 18,30	GINNASTICA VERTEBRALE	ADULTI/TERZA ETA'
DOMENICA	14 MAGGIO	16.00-17.00	GINNASTICA BABY	DAI 4 AI 5 ANNI
DOMENICA	14 MAGGIO	17.00-18.00	GINNASTICA RITMICA	ELEMENTARI E MEDIE
DOMENICA	14 MAGGIO	18.00-19.00	STRETCHING E MOBILITA'	ADULTI/TERZA ETA'
VENERDI'	19 MAGGIO	17.00 -18.00	TONIFICAZIONE	ADULTI
VENERDI'	19 MAGGIO	18.00 -19.00	FITNESS A TEMA	ADULTI



MAGGIO 2023

SABATO	20 MAGGIO	9,00 - 10,00	PILATES	ADULTI
SABATO	20 MAGGIO	14,00 - 16,00	COUNTRY	RAGAZZI/ADULTI
SABATO	20 MAGGIO	16,00 - 17,00	GINNASTICA IPOPRESSIVA	DAI 15 ANNI
SABATO	20 MAGGIO	17,00 - 18,00	ZUMBA	DAI 15 ANNI
SABATO	20 MAGGIO	14,30 - 16,30	PARKOUR ADULTI	DAI 14 ANNI
SABATO	20 MAGGIO	16,30 - 17,30	PARKOUR BAMBINI	FINO A 13 ANNI
SABATO	20 MAGGIO	17,30 - 18,30	GINNASTICA VERTEBRALE	ADULTI/TERZA ETA'
DOMENICA	21 MAGGIO	10,00 - 11,00	SPIRALS	DAI 15 ANNI
DOMENICA	21 MAGGIO	11,00 - 12,00	ZUMBA / TABATA	DAI 15 ANNI
DOMENICA	21 MAGGIO	16,00 - 17,00	GINNASTICA BABY	ELEMENTARI E MEDIE
DOMENICA	21 MAGGIO	17.00-18.00	GINNASTICA RITMICA	ELEMENTARI E MEDIE
DOMENICA	21 MAGGIO	18.00-19.00	STRETCHING E MOBILITA'	ADULTI/TERZA ETA'
VENERDI'	26 MAGGIO	17.00 -18.00	TONIFICAZIONE	ADULTI
VENERDI'	26 MAGGIO	18,00 - 19,00	TONIFICAZIONE	ADULTI
SABATO	27 MAGGIO	9,00 - 10,00	PILATES	ADULTI
SABATO	27 MAGGIO	10,30 - 12,00	MOVIMENTO EMOZIONI	8 - 12 ANNI
SABATO	27 MAGGIO	16,30 - 18,00	GIOCHIAMO INSIEME	BAMBINI
SABATO	27 MAGGIO	16,00 - 17,00	GINNASTICA IPOPRESSIVA	DAI 15 ANNI
SABATO	27 MAGGIO	17,00 - 18,00	ZUMBA	DAI 15 ANNI
DOMENICA	28 MAGGIO	9,00 - 10,00	SPIRALS	DAI 15 ANNI
DOMENICA	28 MAGGIO	10,00 - 11,00	ZUMBA / TABATA	DAI 15 ANNI
DOMENICA	28 MAGGIO	16.00-17.00	GINNASTICA BABY	DAI 4 AI 5 ANNI
DOMENICA	28 MAGGIO	17.00-18.00	GINNASTICA RITMICA	ELEMENTARI E MEDIE
DOMENICA	28 MAGGIO	18.00-19.00	STRETCHING E MOBILITA'	ADULTI/TERZA ETA'



GIUGNO 2023

VENERDI'	2 GIUGNO	16,00 - 17,00	PILATES	DAI 15 ANNI
VENERDI	2 GIUGNO	17.00 -18.00	TONIFICAZIONE	ADULTI
VENERDI'	2 GIUGNO	17,00 - 18,00	ZUMBA / TABATA	DAI 15 ANNI
VENERDI'	2 GIUGNO	18,00 - 19,00	FITNESS A TEMA	ADULTI
SABATO	3 GIUGNO	10,30 - 12,00	MOVIMENTO EMOZIONI	8 - 12 ANNI
SABATO	3 GIUGNO	14.30-16.30	PARKOUR ADULTI	DAI 14 ANI IN SU
SABATO	3 GIUGNO	16.30-17.30	GINNASTICA VERTEBRALE	ADULTI/TERZA ETA'
SABATO	3 GIUGNO	17.30-18.30	PARKOUR JUNIOR	FINO A 13 ANNI
SABATO	3 GIUGNO	16,00 - 17,00	GINNASTICA IPOPRESSIVA	DAI 15 ANNI
SABATO	3 GIUGNO	17,00 - 18,00	ZUMBA	DAI 15 ANNI
DOMENICA	4 GIUGNO	10,00 - 11,00	SPIRALS	DAI 15 ANNI
DOMENICA	4 GIUGNO	11,00 - 12,00	ZUMBA / TABATA	DAI 15 ANNI
VENERDI	9 GIUGNO	15,00 - 17,00	COUNTRY	RAGAZZI/ADULTI
VENERDI	9 GIUGNO	16.00 -17.00	NORDIC WALKING	ADULTI/TERZA ETA'
VENERDI	9 GIUGNO	18.30-19.30	TOTAL BODY	ADULTI
VENERDI	9 GIUGNO	19.30 -20.30	PILATES	ADULTI
SABATO	10 GIUGNO	9,00 - 10,00	PILATES	ADULTI
SABATO	10 GIUGNO	10,00 - 11,00	ZUMBA	DAI 15 ANNI
SABATO	10 GIUGNO	11,00 - 12,00	GINNASTICA IPOPRESSIVA	DAI 15 ANNI
SABATO	10 GIUGNO	10,30 - 12,00	MOVIMENTO EMOZIONI	8 - 12 ANNI
SABATO	10 GIUGNO	14,00 - 16,00	COUNTRY	RAGAZZI/ADULTI
SABATO	10 GIUGNO	14,30 - 16,30	PARKOUR ADULTI	DAI 14 ANNI
SABATO	10 GIUGNO	16,30 - 17,30	PARKOUR BAMBINI	FINO A 13 ANNI
SABATO	10 GIUGNO	17,30 - 18,30	GINNASTICA VERTEBRALE	ADULTI/TERZA ETA'
DOMENICA	11 GIUGNO	10,00 - 11,00	SPIRALS	DAI 15 ANNI
DOMENICA	11 GIUGNO	11,00 - 12,00	ZUMBA / TABATA	DAI 15 ANNI
VENERDI'	16 GIUGNO	15,00 - 17,00	COUNTRY	RAGAZZI/ADULTI
VENERDI'	16 GIUGNO	17,00 - 18,30	ORIENTERING	BAMBINI
VENERDI	16 GIUGNO	18.30-19.30	TOTAL BODY	ADULTI
VENERDI	16 GIUGNO	19.30 -20.30	PILATES	ADULTI



GIUGNO 2023

SABATO	17 GIUGNO	9,00 - 10,00	PILATES	ADULTI
SABATO	17 GIUGNO	09.00-10.00	NORDIC WALKING	ADULTI/TERZA ETA'
SABATO	17 GIUGNO	10.00-11-00	YOGA	ADULTI/TERZA ETA'
SABATO	17 GIUGNO	14,00 - 16,00	COUNTRY	RAGAZZI/ADULTI
SABATO	17 GIUGNO	14,30 - 16,30	PARKOUR ADULTI	DAI 14 ANNI
SABATO	17 GIUGNO	16,30 - 17,30	PARKOUR BAMBINI	FINO A 13 ANNI
SABATO	17 GIUGNO	17,30 - 18,30	GINNASTICA VERTEBRALE	ADULTI/TERZA ETA'
SABATO	17 GIUGNO	16,00 - 17,00	GINNASTICA IPOPRESSIVA	DAI 15 ANNI
SABATO	17 GIUGNO	17,00 - 18,00	ZUMBA	DAI 15 ANNI
DOMENICA	18 GIUGNO	10,00 - 11,00	SPIRALS	DAI 15 ANNI
DOMENICA	18 GIUGNO	11,00 - 12,00	ZUMBA / TABATA	DAI 15 ANNI
DOMENICA	18 GIUGNO	16.00-17.00	GINNASTICA BABY	DAI 4 AI 5 ANNI
DOMENICA	18 GIUGNO	17.00-18.00	GINNASTICA RITMICA	ELEMENTARI E MEDIE
DOMENICA	18 GIUGNO	18.00-19.00	STRETCHING E MOBILITA'	ADULTI/TERZA ETA'
VENERDI	23 GIUGNO	16,00 - 17,00	MASSAGGIO INFANTILE	
VENERDI	23 GIUGNO	18.30-19.30	TOTAL BODY	ADULTI
VENERDI	23 GIUGNO	19.00-20.00	NORDIC WALKING	ADULTI/TERZA ETA'
VENERDI	23 GIUGNO	19.30 -20.30	PILATES	ADULTI
SABATO	24 GIUGNO	10.00-11-00	YOGA	ADULTI/TERZA ETA'
SABATO	24 GIUGNO	14,00 - 16,00	COUNTRY	RAGAZZI/ADULTI
SABATO	24 GIUGNO	14,30 - 16,30	PARKOUR ADULTI	DAI 14 ANNI
SABATO	24 GIUGNO	16,30 - 17,30	PARKOUR BAMBINI	FINO A 13 ANNI
SABATO	24 GIUGNO	17,30 - 18,30	GINNASTICA VERTEBRALE	ADULTI/TERZA ETA'
DOMENICA	25 GIUGNO	9,00 - 10,00	PILATES	ADULTI
DOMENICA	25 GIUGNO	10,00 - 11,00	TOTAL BODY	ADULTI
VENERDI	30 GIUGNO	16,00 - 17,00	MASSAGGIO INFANTILE	
VENERDI	30 GIUGNO	18.30-19.30	TOTAL BODY	ADULTI
VENERDI	30 GIUGNO	19.30 -20.30	PILATES	ADULTI