

DOMENICA
14
MAGGIO
DUEMILADICIASSETTE

dalle 9.00
alle 19.00



Via Fametta 57- Garbagnate Milanese staz.Serenella
kayakgroanefit@gmail.com

KayakGroaneFit

h 9.00
10.00

LIBERE DI CORRERE

Corsa dedicata alle donne tra i percorsi di Villa Arconati e corte

h 10.00
11.00

BUONGIORNO RUNNERS-CORRERE PER LE GROANE

Proposte di allenamento in preparazione a una 10km,
la stagione "agonistica" è alle porte!

h 10.30
12.00

CORSI DI KAYAK

Prova sul campo di una lezione base di kayak

h 11.00
12.00
16.00
17.00

NORDIC WALKING

Suddivisi in "principianti" ed "esperti" alla scoperta delle
splendide passeggiate nelle Groane

h 11.00
12.30

FORMAMMA

BABY h11/11.45: ginnastica per le mamme con bimbi fino a 2 anni
STROLLER h11.45/12.30: ginnastica per le mamme con bimbi e passeggini

h 15.00
16.00

GINNASTICA DOLCE

Ginnastica leggera a corpo libero o con piccoli attrezzi

h 15.00
17.00

ATTIVITA' BIMBI & FAMIGLIE (4/10anni)

h15: camminata alla scoperta del parco
h16: GreenLab, laboratorio con l'argilla

h 17.00
18.00
18.00
19.00

FUNZIONALE

Allenamento intenso a corpo libero o con l'ausilio di attrezzature

In collaborazione con

DECATHLON

