

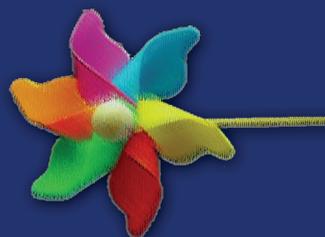
**ATTIVITÀ** | **ESERCIZI DI ENERGETICA DOLCE E FORTE**

**DOVE** | LAINATE PARCO DI VILLA LITTA

**GIORNO** | DOMENICA ORE 8-10

**DATE** | DAL 19 GIUGNO AL 17 LUGLIO

**PER CHI** | DAI 18 ANNI



**ATTIVITÀ** | **MEDITAZIONE EVOLUTION**

**DOVE** | LAINATE PARCO DI VILLA LITTA

**GIORNO** | DOMENICA ORE 17-18

**DATE** | DAL 19 GIUGNO AL 17 LUGLIO

**PER CHI** | DAI 18 ANNI

**MEDITAZIONE TRE SUONI**

LAINATE PARCO DI VILLA LITTA

DOMENICA ORE 18-19

DAL 19 GIUGNO AL 17 LUGLIO

DAI 18 ANNI

**ATTIVITÀ PRESSO IL LAINATE FITNESS VILLAGE** SU PRENOTAZIONE

**ATTIVITÀ** | **ACQUAGYM**

**GIORNO** | LUNEDÌ ORE 10,45-11,30

**DATE** | IL 13,20,27 GIUGNO

**PER CHI** | DAI 18 ANNI

**GINNASTICA FUNZIONALE**

MARTEDÌ ORE 12,30-13,30

DAL 14 AL 28 GIUGNO

DAI 18 ANNI

**ATTIVITÀ** | **IDROBIKE**

**GIORNO** | SABATO ORE 12,00-12,40

**DATE** | IL 18 E 25 GIUGNO

**PER CHI** | DAI 18 ANNI

**SALA ATTREZZI**

MERCOLEDÌ ORE 7-10 E GIOVEDÌ ORE 19-21

DAL 15 GIUGNO AL 14 LUGLIO

DAI 18 ANNI

**ATTIVITÀ** | **WALKING**

**GIORNO** | GIOVEDÌ 13-13,40

**DATE** | DAL 16 AL 30 GIUGNO

**PER CHI** | DAI 18 ANNI

**NORDIC WALKING**

LUNEDÌ 18,30 -20,00 VENERDÌ 9-10,30

DAL 13 GIUGNO AL 27 GIUGNO

DAI 18 ANNI

**ATTIVITÀ** | **ATHLETIC WALKING**

**GIORNO** | MERCOLEDÌ 18,30-19,15

**DATE** | IL 29/06/2016

**PER CHI** | DAI 18 ANNI

**ZUMBA FITNESS**

MARTEDÌ 19,15-20,00

DAL 14 AL 28 GIUGNO

DAI 18 ANNI

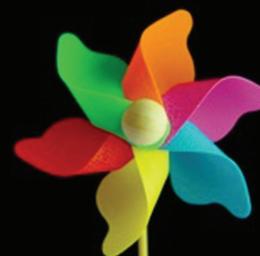
**NUOTO LIBERO**

MARTEDÌ 7-9 VENERDÌ 19-22

DAL 14 GIUGNO AL 15 LUGLIO

PER TUTTI

Grazie al contributo di MUOVIMUSICA, NORDIC WALKING, CHAMPIONS TOUCH, MUSIC DANCE AND MIMIC ART e alla collaborazione del LAINATE FITNESS VILLAGE.



# BENESSERE LAINATESTATE

Festival dello Sport e del Benessere

**DAL 12 GIUGNO AL 17 LUGLIO**

Sport, movimento, vita sana  
e tante attività gratuite  
per grandi e piccoli



Città di Lainate



FESTIVAL BENESSERE LAINATESTATE