



Festeggia con noi!!!

IL VOSTRO BENESSERE IL NOSTRO OBIETTIVO

**DOMENICA
14 APRILE**

ORE 10,00
SALA CONFERENZE
BIBLIOTECA CIVICA

**EVENTO
YOGA**

**SABATO
20 APRILE**

ORE 16,00
SALA CONSILIARE
DEL COMUNE

**1974-2024:
50 ANNI
DI SPORT
PER TUTTI**

**DOMENICA
21 APRILE**

INTERA GIORNATA
PALESTRA
DON CAMAGNI

**MARA
TONA
FIT
NESS**

**GIOVEDÌ
02 MAGGIO**

ORE 20,45
SALA CONFERENZE
BIBLIOTECA CIVICA

**PILLOLE
DI
BENES
SERE**

**SABATO
11 MAGGIO
TRIANGOLARE
ATLETICA**

**GIOVEDÌ
16 MAGGIO
CRESCERE
IN PALESTRA**

PRESSO CENTRO
SPORTIVO COMUNALE
(EVENTI RISERVATI
ALLE SCUOLE)

**DOMENICA
26 MAGGIO**
ORE 16,30
PALESTRA KENNEDY

**SAGGIO
FINALE**

**MESE DI
GIUGNO**

**CORSI
ADULTI**
NUOVA
PROGRAMMAZIONE

**MARTEDÌ
25 GIUGNO**

ORE 19,00
PARCO INCREA

**CAMMI
NATA
SERALE**

SEGUICI



**PER EVENTI DEL 14 E 21 APRILE
OCCORRE PRENOTARSI ONLINE.**

Per dettagli su ogni appuntamento:
www.centrolimpia.com

**ISCRIVITI O RINNOVA
IL TUO ABBONAMENTO
E AVRAI LA**



FORMULA OPEN*
CORSI ADULTI
PER TUTTO IL MESE DI APRILE



***ACCESSO GRATUITO
A TUTTI I CORSI ADULTI**

QUOTA ASSOCIATIVA GRATIS PER I NUOVI ISCRITTI DA APRILE

Festeggia con noi!!!

DOMENICA
14
APRILE

EVENTO YOGA

DALLE 10.00 ALLE 11.30
presso la Biblioteca Comunale
via Italia, 27 - Brugherio

Fluire
nel
respiro

Presentato in collaborazione con:
Tracy & Teresa - SOUNDSCAPE in acustico e live electronics

- TECNICHE DI RESPIRAZIONE DAL RESPIRO DIAFRAMMATICO AL PRANAYAMA UJJAYI
- SEQUENZA DI VINJASA YOGA FLOW DINAMICO SUL RESPIRO
- MEDITAZIONE E RILASSAMENTO FINALI YOGA NIDRA

APPROFITTA DELLA PROMO
FORMULA OPEN
E SCOPRI LA NUOVA
PROGRAMMAZIONE
DEI CORSI DI GIUGNO

SABATO
20
APRILE



CONFERENZA

ore 16.00
presso la Sala Consiliare
piazza Cesare Battisti, 1
Brugherio

1974-2024:
50 ANNI
DI SPORT
PER TUTTI



DOMENICA
21
APRILE

MARATONA DEL FITNESS

presso palestra Don Camagni

8.45 **RITROVO E REGISTRAZIONE**

- 1° lezione 9.00 - 9.50 **PILATES MATWORK** ♥♥
- 2° lezione 10.00 - 10.50 **FIT & BOX** ♥♥♥
- 3° lezione 11.00 - 11.30 **POSTURAL & STRETCHING** ♥
- 4° lezione 11.40 - 12.20 **SUPER STEP** ♥♥♥

PAUSA

- 1° lezione 15.00 - 15.50 **PILATES YOGA** ♥
- 2° lezione 16.00 - 16.50 **TOTALBODY WORKOUT** ♥♥
- 3° lezione 17.00 - 17.50 **HIIT** ♥♥♥
- 4° lezione 18.00 - 18.30 **DEEP STRETCH** ♥



PILLOLE DI BENESSERE

CONSIGLI PER COME STARE BENE

una serie di preziosi suggerimenti e pratiche per mantenere e migliorare il proprio stato di benessere fisico, mentale ed emotivo.

ORE 20.45

Sala Conferenze
Biblioteca Civica
via Italia, 27 - Brugherio

relatori:

Dott.ssa Chiara Agostini

Psicologa per il benessere, empowerment,
riabilitazione e tecnologia positiva.
Università Cattolica del Sacro Cuore.

Dott. Andrea Agostini

Psicologo dello Sport
Università Cattolica del Sacro Cuore.
Attualmente lavora presso Perform-UP.

GIOVEDÌ
02
MAGGIO



CAMMINATA SERALE

Parco Incea
ritrovo Ore 19.00
presso Bar Masnada

- RISCALDAMENTO INIZIALE
- CAMMINATA SECONDO PERCORSO
- STRETCHING E ALLUNGAMENTO IN UNA GALLERIA DI LUCI

MARTEDÌ
25
GIUGNO

RINFRESCO
PER TUTTI I PARTECIPANTI
PRESSO BAR MASNADA