

MIMUOVO

1 spazio pubblico +
1 gruppo che si muove =

la palestra è ovunque
e non a pagamento

A GIUGNO PIAZZA LEONARDO DA VINCI E PARCO CHIESA ROSSA SONO PALESTRE ALL'APERTO **GRATUITE!**

Partecipare è facile!

BASTA VENIRE AGLI APPUNTAMENTI
IN PROGRAMMA!



Ideato da:

ISTITUTO
PER LA
RICERCA
SOCIALE
IRS
tracce di sport

Con il contributo
del Comune
di Milano

Milano



Comune
di Milano

PER INFO:

[http://progettomimuvovo.](http://progettomimuvovo.wordpress.com)

[wordpress.com](http://progettomimuvovo.wordpress.com)

info@traccedisport.com

L'iniziativa è resa possibile grazie alla preziosa collaborazione delle seguenti associazioni sportive: ass. ALSER, ass. ASTL, soc. Ginnastica Propatria 1883, ass. Judo Milano Club, ass. Kokoro, Polisquash, Podisti da Marte, ass. Rucellai, ass. Rugby Union '96, ass. Slackpassion, Ass. Tai Chi e Yi Quan, Tumminelli&Basket femminile Milano, ass. Volo Obliquo, ass. Zerogravity, ass. MB Crew

PROGRAMMA piazza Leonardo da Vinci

LUNEDÌ 3 h 10-11 Tai Chi e Yi Quan_ ASD Yin Yang

Tai Chi h 18-19 Judo_ Ass. Judo Milano Club

h 18-19 Zumba_ Polisquash

MARTEDÌ 4 h 10-11 Pattinaggio in linea_ Ass. Rucellai

h 10,30-11,30 Ginnastica Dolce_ Ass. ASTL

h 17-19 Rugby – bambini e ragazzi_ Ass. Rugby Union

'96 h 19-20 Kangoo jumps_ Ass. ASTL

MERCOLEDÌ 5 h 10-11 Tai Chi e Yi Quan_ ASD Yin

Yang Tai Chi h 16-17,30 Squash libero_ Polisquash

h 17-19 Parkour/acrobatica_ Ass. Zerogravity

h 18,15-19,15 Functional Training/Kettlebells_

Polisquash h 18,30-19,30 Tai Chi_ Ass. ALSER

GIOVEDÌ 6 h 11-12 Tai Chi_ Ass. Volo Obliquo

h 12,30- 13,30 Swiss Ball Pilates_ Polisquash h 17-19

Rugby – bambini/ragazzi/adulti_ Ass. Rugby Union '96

h 17,30-18,30 Basket_ Tumminelli&Basket Femminile

Milano h 18,30-19,30 Ginnastica Adulti_ Ass. ALSER

VENERDÌ 7 h 10-11 Yi Quan_ Ass. Kokoro

h 10,30- 11,30 Ginnastica Dolce_ Ass. ASTL h 19-20

Kangoo jumps_ Ass. ASTL h 18-19 bmx_ass. MB Crew

SABATO 8 h 17-19 Ginnastica artistica_ Soc. Propatria

1883

LUNEDÌ 10 h 10-11 Tai Chi e Yi Quan_ ASD Yin Yang

Tai Chi h 18-19 Judo_ Ass. Judo Milano Club

h 18-19 Zumba_ Polisquash

MARTEDÌ 11 h 10-11 Pattinaggio in linea_ Ass. Rucellai

h 10,30-11,30 Ginnastica Dolce_ Ass. ASTL

h 17-19 Rugby – bambini e ragazzi_ Ass. Rugby Union

'96 h 19-20 Kangoo jumps_ Ass. ASTL

MERCOLEDÌ 12 h 10-11 Tai Chi e Yi Quan_ ASD Yin

Yang Tai Chi h 16-17,30 Squash libero_ Polisquash

h 17-19 Parkour/acrobatica_ Ass. Zerogravity

h 18,15-19,15 Functional Training/Kettlebells_

Polisquash h 18,30-19,30 Tai Chi_ Ass. ALSER

GIOVEDÌ 13 h 11-12 Tai Chi_ Ass. Volo Obliquo

h 12,30- 13,30 Swiss Ball Pilates_ Polisquash

h 17-19 Rugby – bambini/ragazzi/adulti_ Ass. Rugby

Union '96 h 17,30-18,30 Basket_ Tumminelli&Basket

Femminile Milano h 18,30-19,30 Ginnastica Adulti_

Ass. ALSER

VENERDÌ 14 h 10-11 Yi Quan_ Ass. Kokoro

h 10,30- 11,30 Ginnastica Dolce_ Ass. ASTL

h 19-20 Kangoo jumps_ Ass. ASTL h 18-19 bmx_ass. MB Crew

SABATO 15 h 17-19 Ginnastica artistica_ Soc. Propatria

1883

LUNEDÌ 17 h 18-19 Judo_ Ass. Judo Milano Club

h 18-19 Zumba_ Polisquash

MARTEDÌ 18 h 10-12 Pattinaggio in linea_ Ass. Rucellai

h 10,30-11,30 Ginnastica Dolce_ Ass. ASTL

h 19-20 Kangoo jumps_ Ass. ASTL

MERCOLEDÌ 19 h 16-17,30 Squash libero_ Polisquash

h 17-19 Parkour/acrobatica_ Ass. Zerogravity

h 18,15-19,15 Functional Training/Kettlebells_

Polisquash h 18,30-19,30 Tai Chi_ Ass. ALSER

GIOVEDÌ 20 h 11-12 Tai Chi_ Ass. Volo Obliquo

h 12,30- 13,30 Swiss Ball Pilates_ Polisquash h 17-19

Rugby – bambini/ragazzi/adulti_ Ass. Rugby Union '96

h 17,30-18,30 Basket_ Tumminelli&Basket Femminile

Milano h 18,30-19,30 Ginnastica Adulti_ Ass. ALSER

VENERDÌ 21 h 10-11 Yi Quan_ Ass. Kokoro

h 10,30- 11,30 Ginnastica Dolce_ Ass. ASTL h 19-20

Kangoo jumps_ Ass. ASTL h 18-19 bmx_ass. MB Crew

SABATO 22 h 17-19 Ginnastica artistica_ Soc.

Propatria 1883

LUNEDÌ 24 h 10-11 Tai Chi e Yi Quan_ ASD Yin Yang

Tai Chi h 18-19 Judo_ Ass. Judo Milano Club

h 18-19 Zumba_ Polisquash

MARTEDÌ 25 h 10-12 Pattinaggio in linea_ Ass. Rucellai

h 10,30-11,30 Ginnastica Dolce_ Ass. ASTL

h 19-20 Kangoo jumps_ Ass. ASTL

MERCOLEDÌ 26 h 10-11 Tai Chi e Yi Quan_ ASD Yin

Yang Tai Chi h 16-17,30 Squash libero_ Polisquash

h 17-19 Parkour/acrobatica_ Ass. Zerogravity

h 18,15-19,15 Functional Training/Kettlebells_

Polisquash h 18,30-19,30 Tai Chi_ Ass. ALSER

GIOVEDÌ 27 h 11-12 Tai Chi_ Ass. Volo Obliquo

h 12,30- 13,30 Swiss Ball Pilates_ Polisquash

h 17,30-18,30 Basket_ Tumminelli&Basket Femminile

Milano h 18,30-19,30 Ginnastica Adulti_ Ass. ALSER

VENERDÌ 28 h 10-11 Yi Quan_ Ass. Kokoro

h 10,30- 11,30 Ginnastica Dolce_ Ass. ASTL h 19-20

Kangoo jumps_ Ass. ASTL h 18-19 bmx_ass. MB Crew