



ATTIVITA' PARCO VIONE NEI GIORNI DELLA FESTA DI BASIGLIO

VENERDÌ 09\9\2022

- Dalle ore 17 alle ore 19
OPEN DAY MOMO Tennis Team per ragazzi da 6 a 16 anni
(Info e prenotazione: Gabriele Mocchi 3757400790)
- Dalle ore 18
Seduta di presentazione **TAI CHI**
aperto a tutti
(Info e prenotazione: Piera Paciotti 3314837640 dalle ore 10:00 alle ore 12:00)
- Dalle 18
APERIPARCO
(Info e prenotazioni: Paola 3384148400)
- Dalle 17:00 alle 20:00
OPEN PADEL **PADEL4FUN** ADULTI: partite guidate con istruttore gratuite con scheda ranking
(Info e prenotazioni: Claudio Claps 391386 9686)

SABATO 10\9\2022

- Dalle ore 9 alle ore 18
TORNEO DI BASKET A TRE
ORGANIZZATO da **A.D.S. Milano3 Basket**
(per info: Sandro Pugliese 3336349703)
- Dalle 11:00 alle 13:00
OPEN DAY KIDS & JUNIOR **PADEL4FUN**
(Info e prenotazioni: Claudio Claps 391386 9686)
- Dalle ore 10 alle ore 11
Seduta di presentazione **Yoga**
Aperto a tutti
(Info e prenotazione Max 3518385287)



- Dalle ore 11 alle ore 13
OPEN DAY MOMO Tennis Team per ragazzi da 6 a 16 anni
(Info e prenotazione: Gabriele Mocci 3757400790)
- Dalle 14:00 alle 20:00
OPEN PADEL **PADEL4FUN** ADULTI: partite guidate con istruttore gratuite con scheda ranking
(Info e prenotazioni: Claudio Claps 391386 9686)
- Dalle ore 17
Seduta di presentazione **TAI CHI e SHAOLIN**
aperto a tutti
(Info e prenotazione: Piera Paciotti 3314837640 dalle ore 10:00 alle ore 12:00)
- Dalle ore 16 alle ore 19
OPEN DAY e partite varie categorie (under 12\16\18)
Organizzato da **A.D.S. Basiglio Volley**
(per info: Anna Caracristi 3355855834)
- Dalle ore 15 alle ore 18
TORNEO DI PING PONG (aperto a tutti)
ORGANIZZATO DA **SPIN - Sport Padel Innovation**
(info e prenotazioni: STAFF 3516138556)
- Dalle 14:00 alle 20:00
OPEN DAY Tennis
(Info e prenotazioni: Jacopo Mora)
- Dalle ore 12 e dalle ore 18
APERIPARCO
(Info e prenotazioni: Paola 3384148400)

DOMENICA 11\9\2022

- Dalle ore 10
TORNEO DI BOCCE A COPPIE
ORGANIZZATO DA ASSOCIAZIONE SOLIDALI CON...
(Info e prenotazioni: MARISA 3382904249)



- Dalle ore 11 alle ore 13
OPEN DAY MOMO Tennis Team per ragazzi da 6 a 16 anni
(Info e prenotazione: Gabriele Mocci 3757400790)

- Dalle 11:00 alle 13:00
OPEN DAY KIDS & JUNIOR **PADEL4FUN**
(INFO E PRENOTAZIONI: Claudio Claps 3913869686)

- Dalle ore 12
Seduta di presentazione **TAI CHI**
ESIBIZIONE DEGLI ISTRUTTORI NELL'ESERCIZIO DEI VENTAGLI
aperto a tutti
(Info e prenotazione: Piera Paciotti 3314837640 dalle ore 10:00
alle ore 12:00)

- Dalle ore 12 e dalle ore 18
APERIPARCO
(Info e prenotazioni: Paola 3384148400)

- Dalle 16:00 alle 19:00
OPEN DAY Tennis
(Info e prenotazioni: Jacopo Mora)

- Dalle ore 15 alle ore 18
TORNEO DI PING PONG (aperto a tutti)
ORGANIZZATO DA **SPIN - Sport Padel Innovation**
(info e prenotazioni: STAFF 3516138556)

- Dalle 16:00 alle 19:00
TORNEO PADEL4FUN
(Info e prenotazioni: Claudio Claps 3913869686)

- Dalle ore 10
BELLEZZA E BENESSERE AL PARCO
in collaborazione con **Rubinia Group**
(Per info e appuntamenti: Raffaella e Francesca 3703193433)



Elena Roncati - Estetica Le Fate - Milano

h. 14,30 - 19,00

Dimostrazione di trattamenti viso e corpo Anti Age altamente performanti

Fili di Seta Viso

Gold Skin Viso

Trattamento corpo

Eva Pau Make Up Artist

h. 14,30 - 19,00

Dimostrazione di

Make Up e Acconciatura Sera

Make Up e Acconciatura Cerimonia Sera

Alice Pedrazzini - Bien Fait - Nails Wellness

h. 10,00 - 19,00

Dimostrazioni per provare i trattamenti: manicure spa, manicure giapponese, manicure dry con olio caldo

Mattina: Una dimostrazione sulla manicure spa completa, con massaggio mani

Pomeriggio: Il giusto utilizzo della fresa.

Move It

10:30/11:00 risveglio muscolare metodo pilates garuda + meditazione guidata. (con Zaira Rossi e Lisa Trunfio)



dalle 15 (quando preferite) respirazione Qi-gong + lezione di ginnastica posturale. (con Lisa Trunfio e Roberta Persico)

dalle 16,30 presentazione trattamento reiki, respirazione circolare e connessa, crescita personale, meditazioni

Presentazione discipline sia per bambini che per adulti tra fitness e danza con le quali siamo disponibili sia a far provare che a dimostrare (tai chi, caraibico, moderno, classico, hip hop, functional training, danza del ventre, zumba, animal flow, body tonic, calisthenics, reggaeton ecc)

Roberta Persico - Posturologa

14.30 - 17,30/18,00

h15,00 dimostrazione ginnastica posturale

h 16,00 - 17,00 dimostrazioni (per chi del pubblico/partecipanti all'evento vorrà sottoporsi) per brevi interventi di terapia manuale (posturologiche osteopatiche) su problematiche: di lombalgia, cervicalgia, respiratorie, cefalee, reflusso gastroesofageo.

h 17,00 - 17,30 speciale mamme in gravidanza e post parto informazioni e consigli utili per la salute in gravidanza:
Respirazione in preparazione al parto dolori alla schiena salute del pavimento pelvico (gravidanza e post parto)

Monica Alvarez Naturopata e terapeuta olistica

14:30-17,00

14:30-16,00 "I piedi parlano, vuoi sapere cosa dicono di te?"
Riflessologia plantare, interpretazione del piede per chi sia interessato.



16,00-17,00 Dimostrazione di coppettazione e moxibustione tecniche naturali di medicina tradizionale cinese utili nel trattamento di contratture e dolori muscolari e/o articolari.

- Dalle ore 10

COACHING AL PARCO

In collaborazione con **ASPIC Milano**

- ore 12: come aumentare le performance di squadra?
il gioco di squadra è una cosa seria: per ottenere maggiori performance è necessario creare una squadra capace di mettersi in gioco anche per raggiungere obiettivi, migliorare la comunicazione e gestire i conflitti all'interno del team.
(rivolto ad allenatori ed atleti)
- ore 15: allenarsi alla performance
piccole pillole per gestire la frustrazione, recuperare la lucidità e affrontare le sfide più difficili

(Per info e brevi sessioni individuali sui temi proposti contattare:
Alessia: 349 0807583)