

# FEST ONE

## 14/15 ottobre

### FESTA DELLO SPORT DEL MUNICIPIO 1



Lo sport conquista il centro di Milano, con un fine settimana all'insegna dell'attività fisica all'aria aperta.

**4 LOCATION CON 4 PROGRAMMI RICCHI DI SPORT!**

Venite a scoprire tante attività sportive, gratuite e aperte a tutti!

ORGANIZZATO DA

**OUTSIDE**

IN COLLABORAZIONE CON



# FESTONE

FESTA DELLO SPORT DEL MUNICIPIO 1

## 14/15 OTTOBRE

GIARDINI INDRO MONTANELLI

▶ *Entrata da Via Palestro, dietro  
al Planetario - vicino al Bar Bianco*

### SABATO 14 OTTOBRE - 14.30/18.30

- **14.30/18.30** Nell'area work-out tanto sport e divertimento con una **Challenge di RVL13**
- **15.00/18.00 Breakdance, parkour e bmx** con SIC - Street is Culture
- **15.00/18.00 Clownerie** con Collettivo Clown
- **16.30/18.30 Kickboxing** con Silvia La Notte
- **16.30/17.00** Momento di **Clownerie** sul palco con Collettivo Clown
- **17.30/18.30 Pugilato** con Greta del Fabbro
- **18.00** Dimostrazione sul palco di **Stuntman** con Stunt Gym Boutique
- Gioco libero del **Baseball**

### DOMENICA 15 OTTOBRE - 10.00/18.30

- **10.00/18.30** Attività di **CANOTTAGGIO e SUP** con Canottieri Milano
- **10.00/12.00 Work-out libero** con RVL13
- **12.00/14.00 Contest** con RVL13 e **Pugilato** con Greta del Fabbro
- **14.00/16.30** Raduno di **roadstenics** con RVL13
- **15.30/16.00** dimostrazione di **ginnastica artistica** con Propatria 1883 ASD
- **16.15/16.45** Lezione di **danza classica** con Centro Formazione Aida
- **16.30/18.30** Appuntamento con **ILMIOCANE** (giochi, sport, consigli per gli amanti dei nostri amici a 4 zampe)
- **16.30/18.30 Kickboxing** con Silvia La Notte
- **17.00/17.30 ginnastica ritmica** con Propatria 1883
- **17.45/18.20 danza classica** con Aida
- Gioco libero del **Baseball**
- Attività libera di **OCR** con SPORT REVOLUTION
- Attività libera di **Stuntman** con Stunt Gym Boutique





# FESTONE

FESTA DELLO SPORT DEL MUNICIPIO 1

## 14/15 OTTOBRE

### GIARDINI BAZLEN E FOÀ

(Corso di Porta Romana, 106, 20122 Milano)

**SABATO 14 OTTOBRE - Dalle 10.30 alle 18.30**

Tornei spontanei di **Ping Pong**, di **Calcio** e **Basket**. Senza iscrizione e aperto a tutti e per ogni fascia di età.

Con la collaborazione di

**InQuercia - Centro per il tempo libero**  
e **Tumminelli Romana Basket**

14 OTTOBRE - GIARDINO BAZLEN E FOÀ



15 OTTOBRE - ROTONDA DELLA BESANA

### ROTONDA DELLA BESANA

(Via Enrico Besana, 12, 20122 Milano)

**DOMENICA 15 OTTOBRE - Dalle 10.00 alle 13.00**

- Attività libera di **Mini-Basket** con Soc. Sportiva Tumminelli
- Attività libera di **Mini-Rugby** con ASD RunBabyRun
- **10.30/11.15** Lezione aperta a tutti di **Flexability** con Stunt Gym Boutique
- **11.30/12.30** Lezione aperta a tutti di **Pilates** con Sonia Tedeschi

# FESTONE

FESTA DELLO SPORT DEL MUNICIPIO 1

## 14/15 OTTOBRE

**ARENA CIVICA MILANO**

A CURA DI



### ALL DAY LONG - 10.00/19.00

- Salto in lungo/triplo
- Salto con l'asta
- Velocità e Ostacoli
- Getto del peso
- Percorsi di gioco atletica/abilità
- Area Decathlon Multi Sport
- Gonfiabili
- Corri, salta e lancia! Prova una lezione di atletica



### SABATO 14

- 10.00-18.00 Brera **calcio**
- 10.00-18.00 **Skate** SSMI
- 10.00-12.00 Allenamento in pista **Runners**: prova ad allenarti con le scarpe chiodate! A cura di Don Kenya Run e Atletica Meneghina
- 10.00-12.00 **Valutazione osteopatica**
- 10.00-12.00 **2 can do**: l'atletica rivolta ai piccolissimi (2 anni su due turni) con Atletica Meneghina
- 11.00-12.00 **Ginnastica posturale** con Atletica Meneghina
- 11.00-13.00 **Laboratorio di fumetto** a cura di Pareidolia
- 11.30-13.00 **Laboratorio di biscotti** con Sabrosita
- 14.00-15.00 **Treasure hunt** (7 anni) con Pingus Parco Sempione
- 14.00-18.00 **Pittura ed esperimenti in inglese** con Fun&School
- 14.00-19.00 **TRIALS ATLETICA MENEGHINA**
- 14.00-19.00 **Rugby** con i Dragun del Parc Sempione
- 14.00-19.00 **Calcio** con Kids United
- 15.00-18.00 **Trucca Bimbi** con BBFLY
- 15.00-16.00 **Video Dance Kids** (7-11 anni) con BBFLY
- 15.00-16.00 **Laboratorio Arte e Ombre** con Pingus Parco Sempione
- 15.00-16.00 Parliamo di **disabilità** "Presentazione Progetto Atletica Assieme" con la Dott.ssa Zuffi e Sportello Psicologico
- 15.30-17.15 **Yoga Story Time** con Atelier Story
- 16.00-17.00 **Treasure Hunt** (3-6 anni) con Pingus Parco Sempione
- 16.00-17.00 **Video dance kids** (12-18 anni)
- 16.30-17.15 **Baby dance** con BBFLY
- 16.30-17.30 **Laboratorio di fumetto** in francese (11-14 a) con Atelier Story
- 17.00-18.00 **FitDance** (adulti) con BBFLY
- 17.00-18.00 **I colori d'autunno** con Pingus Parco Sempione

### DOMENICA 15

- 10.00-18.00 Brera **calcio**
- 10.00-19.00 **Pallavolo** con la Propatria Volley
- 10.00-19.00 **Football americano** con i Rhinos
- 10.00-16.00 Allenamento in pista test per scarpe da Running e chiodate! A cura di Decathlon
- 10.30-11.30 **Zumba** allenamento cardio con musica (portare acqua e asciugamano) in palestra
- 10.30-12.30 **laboratorio creativo** per bambini: crea la tua ballerina o star di Broadway con BBFLY
- 11.00-16.00 **Valutazione osteopatica**
- 11.00-12.00 **sfide creative e di cooperazione** con Piccoli Imprenditori Accademy
- 11.30-13.00 **Laboratorio di biscotti** con Sabrosita
- 14.00-19.00 Bricks 4 kidz con **Leggo e robotica**
- 14.00-15.00 **Treasure hunt** (7 anni) con Pingus Parco Sempione
- 15.00-16.00 **Laboratorio arte e ombre**
- 15.00-16.00 **Yoga** adulti in palestra con BBFLY
- 16.00-17.00 **Treasure hunt** (di 3-6 anni)
- 16.00-18.00 Ass. Lilliput con **laboratorio e pongo**
- 16.00-17.00 **Sfide creative e di cooperazione** / Piccoli Imprenditori Acc.
- 15.00-19.00 **Scacchi**
- 15.00-18.00 **Truccabimbi** con BBFLY
- 16.00-17.00 **Yoga bimbi** in palestra con BBFLY
- 17.00-17.45 **Babydance** con BBFLY
- 17.00-18.00 **I colori d'autunno** con Pingus Parco Sempione