

**FITNESS e BENESSERE
al Parco della Trucca 2012
“Il parco con il divertimento dentro”
dal’ 11 giugno al 9 settembre.**

Grazie alla collaborazione con il “Centro Ananda Bergamo” dall’11 giugno al 26 luglio il parco ospiterà le seguenti attività per il benessere e la salute di corpo e mente al costo di 3 euro a lezione:

- **Yoga.** Tutti i lunedì dalle 19.00 alle 20.00
- **Meditazione.** Solo martedì 19 giugno dalle 20.00 alle 21.00
- **Pilates.** Tutti i mercoledì dalle 19.30 alle 20.30
- **Capoeira.** Tutti i lunedì e giovedì dalle 19.00 alle 20.00
- **Tai Chi e shaolin.** Tutti i mercoledì dalle 19.30 alle 20.30
- **Ginnastica dolce per la terza età.** Tutti martedì dalle 9.30 alle 10.30 e i giovedì dalle 18.00 alle 19.00
- **Danza popolari del sud.** Tutti i giovedì dalle 19.00 alle 21.00
- **Danza contemporanea.** Tutti i martedì dalle 19.00 alle 21.00
- **Riflessologia plantare.** Tutti i lunedì e mercoledì dalle 18.30 alle 20.30 (euro 15 per sessioni di ½ ora)

Grazie alla collaborazione di A.Ri.Bi:

- **Serata con il medico: i benefici della bicicletta.** – mercoledì 4 luglio

Incontro con un relatore specializzato in Medicina dello Sport che illustrerà i benefici del movimento, dell’attività fisica e motoria.

Le date possono subire variazioni. Si consiglia di verificarne l’esattezza con i programmi disponibili presso l’info point del parco o di seguire gli aggiornamenti sulla pagina Facebook: Estivo@Parco della Trucca.