**COMUNITÀ MONTANA**
**LARIO ORIENTALE VALLE SAN MARTINO**
Assessorato alla Cultura

ecomuseo Val San Martino

in collaborazione con

ABC Danza

progetto realizzato con il contributo del fondo per lo sviluppo del territorio provinciale Lecchese attivato dai Comuni soci di Lario Reti Holding e Fondazione Comunitaria del Lecchese”

FONDAZIONE COMUNITARIA DEL LECCHESE ONLUS
www.fondazionelecco.org

LARIO RETI HOLDING
la tua acqua, la nostra passione
www.larioreti.it

# Movimento green

## 16.5 - 5.9 2021

***Cinque appuntamenti dedicati all’attività sportiva, al divertimento e al relax nel Giardino Botanico di Villa de Ponti a Calolziocorte***

## INIZIATIVE GRATUITE

→ per famiglie con bambini (0-10 anni)

**Domenica 16 maggio ore 10.00-12.00** - Ritrovo 9.45
ore 10-11 bambini 0-3 anni, ore 11-12 bambini 4-10 anni

### MOVIMENTO IN FAMIGLIA NEL PARCO

**Attività sportiva dedicata alla coppia genitore/figlio**
(giochi con musica e allenamento).

in caso di maltempo: iniziativa rinviata al 23/5

→ per tutti

**Venerdì 28 maggio ore 18.00-19.30** - Ritrovo 17.45

### PREPARAZIONE ATLETICA PRE E POST TREKKING IN PILLOLE E ALL'ARIA APERTA

**Attività sportiva preparatoria all’escursionismo.**

in caso di maltempo: iniziativa rinviata al 4/6

→ per adulti

**Sabato 29 maggio ore 9.00-11.00** - Ritrovo 8.45

### MASTERCLASS OPEN AIR ASPETTANDO L’ESTATE

**Attività sportiva**: risveglio muscolare, fit dance, circuito funzionale, Yin yoga.

in caso di maltempo: iniziativa rinviata al 5/6

→ per famiglie con bambini (3-10 anni)

**Domenica 13 giugno ore 10.00-12.00 -** Ritrovo 9.45

### BENESSERE IN FAMIGLIA IMMERSI NEL VERDE

**Attività sportiva per adulti (pilates) e in contemporanea per bambini (laboratorio ludico di psicomotricità).**

in caso di maltempo: iniziativa rinviata al 20/6

→ per tutti

**Domenica 5 settembre ore 15.00-18.00 -** Ritrovo 14.45

### MASTERCLASS DEL BUON RIENTRO

**Attività sportiva con sessioni di allenamento (di trenta minuti): danza, hip hop, danzatricità, pilates, yoga, circuito funzionale, fit dance.**

in caso di maltempo: iniziativa rinviata al 12/9

GIARDINO BOTANICO DI VILLA DE PONTI

GIARDINO BOTANICO DI VILLA DE PONTI
VIA A. GALLI 48/A - CALOLZIOCORTE (LC)
www.comunitamontana.lc.it/index.php/aree-tematiche/cultura-e-turismo

**ISCRIZIONE OBBLIGATORIA**
info@abc-danza.it. Portare un tappetino.

**INFO**
**ABCDanza** Associazione Sportiva Dilettantistica
Via Leopardi n. 10 - Cisano Bergamasco (BG)
**www.abc-danza.it**
347/0634909

**ORARI DI APERTURA DEL GIARDINO BOTANICO DAL 18/05/2021**

| | | |
|---|---|---|
| LUNEDÌ | 10-14 | |
| MARTEDÌ | 10-14 | |
| MERCOLEDÌ | 10-14 | 15.30-18.30 |
| GIOVEDÌ | 10-14 | |
| VENERDÌ | 10-14 | 15.30-18.30 |
| SABATO | 10-12 | 15.30-18.30 |
| DOMENICA | 10-12 | 15.30-18.30 |