

● ATTIVITÀ FISICA, SPORT

● BAMBINI

● CULTURA E MANIFESTAZIONI  
PER TUTTI

## PROPOSTE EDUCAZIONE&SPORT

Lezioni di **FUNCTIONAL & BODYWEIGHT TRAINING** (Allenamento funzionale per il miglioramento del tono muscolare), **MOBILITY & STRETCHING** (Corso improntato sulla mobilità articolare e l'allungamento), **STEP AEROBICS** (corso aerobico con lavoro su step), **POSTURALE & STRETCHING** (lavoro posturale e di allungamento) e **PILATES** per adulti e non. Durante il primo giorno di attività presentarsi 10 minuti prima dell'inizio del corso e verranno richiesti dati personali. Ogni iscritto è tenuto a presentare un certificato medico di idoneità sportiva da consegnare prima dell'inizio della lezione. Si consiglia di munirsi di tappetino, abbigliamento leggero, scarpe comode, acqua e salvietta.

## PROPOSTA SPORT ALL'APERTO

Ritiro alla struttura di Calisthenics nel parco di Via Conciliazione.

Per informazioni Fabrizio 3338918249

**YOGA** offerto da Totem Cafè.

Per informazioni rivolgersi al bar Totem

**RANGA SOUND PARK** Spazio ristoro e musica live. Venerdì tribute band a Rino Gaetano e sabato ai Rolling Stones  
ORGANIZZATO DA Ranica Giovane.

**FOLKLORANICA** INFO 035 345621  
info@gli zanni.it

**GIOCAPARCO** INFO Carla Beni 347 3605957

Iniziativa gratuita ad eccezione di Folkloranica



[www.comune.ranica.bg.gov.it](http://www.comune.ranica.bg.gov.it)

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER PER RIMANERE SEMPRE AGGIORNATO  
SULLE INIZIATIVE DEL COMUNE DI RANICA!



Per informazioni  
Enrico 3933363746



# ESTATE VIVA

Proposte per  
BIMBI, RAGAZZI  
GIOVANI e ADULTI

Anche quest'anno l'Amministrazione Comunale, durante l'estate propone un **programma gratuito**, composto da varie attività che spaziano dallo sport, al cinema, a giochi per i più piccoli e più in generale attività per il benessere delle persone. Il vero protagonista della proposta vuole essere il **PARCO**, in quanto elemento caratterizzante del nostro paese che lo rende accogliente e piacevole da godere, che in queste occasioni si trasforma in una palestra all'aria aperta. La proposta "**ESTATE VIVA**" nasce per mettere in rete tutte le iniziative proposte dall'Amministrazione, da altre realtà del territorio e facilitarne così la conoscenza da parte dei cittadini. Nel periodo estivo la comunità rallenta i ritmi e vengono meno le occasioni di incontro; ci è sembrato opportuno formulare "**ESTATE VIVA**" per non perdere momenti di incontro e rafforzare legami godendosi la tranquillità dell'estate all'**aria aperta**. Con la speranza di poterci incontrare durante questi incontri Vi auguriamo una **piacevole ESTATE!**

Iniziativa gratuita ad eccezione di Folkloranica

# giugno

**Tutti i lunedì** per ADULTI   
**19.00 SPORT ALL'APERTO**  
Parco di Via Conciliazione  
**20.00 GRUPPO CAMMINO**  
Ritrovo Parco Camozzi

**Tutti i martedì** per ADULTI   
**19.00/20.00 YOGA**  
Parco di Via Conciliazione

**Tutti i mercoledì** per ADULTI   
**9.45 SPORT ALL'APERTO**  
Parco di Via Conciliazione

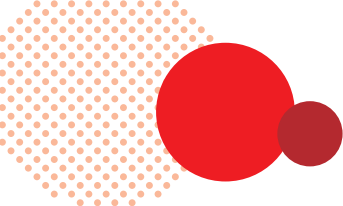
**Tutti i giovedì** per ADULTI   
**9.00 GRUPPO CAMMINO**  
**20.00 GRUPPO CAMMINO** Ritrovo Parco Camozzi

**Tutti i venerdì** per ADULTI E ANZIANI   
**20.00/23.30 BALLO LISCIO**  
Cortile Centro diurno

**Mercoledì 12** per FAMIGLIE   
**21.00 CINEMA AL PARCO - BUMBLEBEE**  
Parco Camozzi

**Sabato 15** per ADULTI   
**11.00/22.00 TORNEO DI CALCIO A7 MASCHILE**  
Parco di Via Conciliazione


**Domenica 16** per ADULTI   
**8.00/14.00 TORNEO DI CALCIO A7 FEMMINILE**  
Parco di Via Conciliazione



**Mercoledì 19** per FAMIGLIE   
**21.00 CINEMA AL PARCO - GGG GRANDE GIGANTE GENTILE** - Parco Camozzi

**Lunedì 24** per ADULTI E GIOVANI   
**18.00 FUNCTIONAL & BODYWEIGHT TRAINING**  
**19.00 MOBILITY & STRETCHING**  
Parco Bertett (in caso di pioggia palestra scolastica)

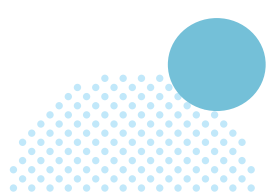
**Mercoledì 26** per ADULTI E GIOVANI   
**18.00 STEP AEROBICS**  
**19.00 POSTURALE & STRETCHING**  
Parco Bertett (in caso di pioggia palestra scolastica)

**Venerdì 28** per ADULTI E GIOVANI   
**19.00 PILATES**  
Parco Bertett (in caso di pioggia palestra scolastica)

# luglio

**Tutti i lunedì** per ADULTI   
**18.00 FUNCTIONAL & BODYWEIGHT TRAINING**  
**19.00 MOBILITY & STRETCHING**  
Parco Bertett (in caso di pioggia palestra scolastica)

**Tutti i lunedì** per ADULTI   
**19.00 SPORT ALL'APERTO**  
Parco di Via Conciliazione  
**20.00 GRUPPO CAMMINO**  
Ritrovo Parco Camozzi



# agosto



**Tutti i lunedì** per ADULTI   
**19.00 SPORT ALL'APERTO**  
Parco di Via Conciliazione

**Tutti i mercoledì** per ADULTI   
**9.45 SPORT ALL'APERTO**  
Parco di Via Conciliazione

**Mercoledì 7 e 28** 0/6 ANNI   
**9.30/11.30 GIOCAPARCO**  
Parco Via Conciliazione

**Tutti i venerdì** per ADULTI E ANZIANI   
**20.00/23.30 BALLO LISCIO**  
Cortile Centro diurno


# settembre

**Martedì 3** per ADULTI   
**19.00/20.00 YOGA**  
Parco di Via Conciliazione

**Mercoledì 4** 0/6 ANNI   
**9.30/11.30 GIOCAPARCO** Parco Via Conciliazione


**Martedì 10** per ADULTI   
**19.00/20.00 YOGA**  
Parco di Via Conciliazione

**Tutti i venerdì** per ADULTI E ANZIANI   
**20.00/23.30 BALLO LISCIO**  
Cortile Centro diurno

**Tutti i martedì** per ADULTI   
**19.00/20.00 YOGA**  
Parco di Via Conciliazione

**Tutti i mercoledì** per ADULTI   
**9.45 SPORT ALL'APERTO**  
Parco di Via Conciliazione

**Tutti i mercoledì** per ADULTI   
**18.00 STEP AEROBICS**  
**19.00 POSTURALE & STRETCHING**  
Parco Bertett (in caso di pioggia palestra scolastica)

**Tutti i giovedì** per ADULTI   
**19.00 PILATES**  
Parco Bertett (in caso di pioggia palestra scolastica)  
**20.00 GRUPPO CAMMINO**  
Ritrovo Parco Camozzi

**Tutti i venerdì** per ADULTI E ANZIANI   
**20.00/23.30 BALLO LISCIO**  
Cortile Centro diurno

**Venerdì 5 e sabato 6**  
**19.00 RANGA SOUND PARK**  
Parco di Via Conciliazione 

**Mercoledì 31** 0/6 ANNI   
**9.30/11.30 GIOCAPARCO**  
Parco di Via Conciliazione

**Mercoledì 31 (data da confermare)**  
**21.00 FOLKLORANICA**  
Parco Bertett (in caso di pioggia palestra scolastica) 