

# come to GORLINI



PROGRAMMA FINO AL 31 LUGLIO 2010

APERTO DAL MARTEDI' ALLA DOMENICA 09.00 – 19.00

## MARTEDI'

- 9.30-10.30 Musica e Movimento con Marianela
- 10.30-11.30 Yoga con Marianela
- 11.30-13.00 Spazio massaggi antistress (su prenotazione)
- 12.30- 14.30 PRANZO AL FRESCO (pausa ufficio)
- 16.00-19.00 Uno spazio per i Bambini a cura di APS Mitades
- 17.00-18.00 Bootcamp outdoor a cura di Geffit
- 18.00-18.30 Walking a cura di Geffit
- 18.30-19.00 Stretching a cura di Geffit
- 18.30-19.30 Running in the park a cura di Luca Cesana

## MERCOLEDI'

- 10.00-11.00 Uno spazio per i Bambini a cura di APS Mitades
- 12.30-14.30 PRANZO AL FRESCO (pausa ufficio)
- 14.30-18.30 Un'orto in Città a cura di Ass. Giardino Fiorito
- 15.00-18.30 BALLANDO NEL PARCO (balli a coppie e di gruppo)
- 16.00-19.00 Uno spazio per i Bambini a cura di APS Mitades

## GIOVEDÌ

- 9.30-10.30 Ginnastica dolce con Marianela
- 10.30-11.30 Yoga con Marianela
- 11.30-12.30 Spazio massaggi antistress (su prenotazione)
- 12.30-14.30 PRANZO AL FRESCO (punto ristoro/pausa ufficio)
- 16.00-19.00 Uno spazio per i Bambini a cura di APS Mitades
- 17.00-18.00 Uno spazio per i Bambini a cura di APS Mitades
- 17.00-18.30 GAG a cura di Geffit
- 18.30-19.30 Running in the park a cura di Luca Cesana

## VENERDI'

- 9.30-11.30 Colazione dello sportivo (breakfast a buffet)
- 10.00-11.00 Uno spazio per i Bambini a cura di APS Mitades
- 12.30-14.30 PRANZO AL FRESCO (punto ristoro/pausa ufficio)
- 15.00-18.30 Godiamoci il COMEtoGORLINI: Momenti di pace
- 16.00-19.00 Uno spazio per i Bambini a cura di APS Mitades
- 19.30-21.00 HAPPY HOUR (momenti jazz)

## SABATO

- 9.30-11.30 Colazione dello sportivo (breakfast a buffet)
- 10.00-12.00 Yoga a cura di Geffit
- 10.30-12.30 Uno spazio per i Bambini a cura di APS Mitades
- 12.30-14.30 PRANZO AL FRESCO (fresco ristoro al COMEtoGORLINI)
- 16.00-17.00 "Bailando...bailando" Corso di Latino Americano a cura di Idea Danze
- 16.00-19.00 Uno spazio per i Bambini a cura di APS Mitades
- 17.00-18.30 "Alma Latina" Ballo e animazione a cura di Idea Danze
- 19.30-21.00 HAPPY HOUR (Momenti cool)

## DOMENICA

- 08-45-09.45 Running in the park a cura di Luca Cesana
- 9.30-11.30 Colazione dello sportivo (breakfast a buffet)
- 9.30-10.30 Risveglio muscolare con Marianela
- 10.30-11.30 Hatha Yoga con Marianela
- 12.30-14.30 PRANZO AL FRESCO (fresco ristoro al COMEtoGORLINI)
- Dalle 15.00 COMEtoGORLINI: Un pomeriggio insieme
- 16.00-19.00 Uno spazio per i Bambini a cura di APS Mitades
- 16.30-18.30 Uno spazio per Bambini e Genitori a cura di APS Mitades

*"dai spazio al tuo tempo"*



BAR – TRATTAMENTI E MASSAGGI – AREA BAMBINI – AREA RELAX  
SPAZI NEBULIZZATI – AREA SUNBATHING – AREA WI-FI

Parco Trenno – Via Gorlini angolo Via Giorgi

con il patrocinio di:



Milano  
Comune  
di Milano  
Arredo, Decoro Urbano  
e Verde



in collaborazione con:



info  
[www.ormasite.it](http://www.ormasite.it)