



Con il patrocinio

PROVINCIA DI BERGAMO

COMUNITA' ISOLA BERGAMASCA



Assessorato
Caccia, Pesca e Sport



B ENERGY

week-end sport e benessere

SERATA DI GALA "BONATE SPORTS AWARDS 2010"

VENERDI' 25 FEBBRAIO ORE 20.45 CINETEATRO VERDI

L'Amministrazione Comunale premierà gli atleti bonatesi che nel corso del 2010 si sono distinti in diverse discipline sportive. **Serata con intrattenimento e numerosi ospiti di rilievo.**

FITNESS, FIGHT AND DANCE - LEZIONI GRATUITE

SABATO 26 FEBBRAIO DALLE ORE 14.30 ALLE 19.00

PALESTRA SCUOLA MEDIA "ALDO MORO"

Scuola Let's Dance - Bonate Sopra

Ore 14.30 - **G.A.G.** (esercizi per allenare glutei, addominali e gambe)

Ore 15.00 - **POWER PUMP** (esercizi per dimagrire e aumentare la resistenza muscolare)

Ore 15.30 - **MUAY THAI BOXE** (dimostrazioni del campione italiano Corrado Zanchi)

Ore 16.30 - **SPIDERAP** in esclusiva per Bergamo (per migliorare il sistema cardiovascolare)

Ore 17.00 - **TOTAL BODY** (esercizi per tonificare i muscoli di tutto il corpo)

Sara Previtali (laureata alla Rambert School of Ballet and Contemporary Dance di Londra) e Manuel di Pietro (diplomato all'Accademia Nazionale di Danza di Roma)

Ore 17.30 - **AVVIAMENTO ALLA DANZA**

Ore 18.00 - **BALLI CARAIBICI**

PALESTRA SCUOLA PRIMARIA "GIOVANNI XXIII"

Accademia Orobica Arti Orientali - Osio Sotto

Ore 16.30/19.00 - **RIEQUILIBRIO ENERGETICO DEL CORPO CON MASSAGGI SHIATSU**

CAMMINATA CON I GRUPPI DI CAMMINO

DOMENICA 27 FEBBRAIO ORE 9.00 AREA FESTE

Una passeggiata tra le vie e i sentieri di Bonate Sopra in compagnia dei Gruppi di Cammino dell'Isola Bergamasca. In collaborazione con **ASL di Bergamo e Podistica San Lorenzo.**