

SABATO 21 MAGGIO

(Prenotazioni presso Punto Accoglienza)

ore 9.30-11.30	LEZIONI DI YOGA con i maestri di ASD Shakti
ore 12.00-16.00	LEZIONI DI TENNIS a cura di ASD Pol. 1° Maggio
ore 16.00-16.30	DIMOSTRAZIONE DI TAI-CHI con il Maestro Roberto Carretti
ore 16.30-17.00	LEZIONE APERTA DI TAI-CHI
ore 17.00-17.30	DIMOSTRAZIONE DI TAI-CHI
ore 17.30-18.00	LEZIONE APERTA DI TAI-CHI
ore 18.00-18.30	DIMOSTRAZIONE DI TAI-CHI
ore 18.30-19.00	LEZIONE APERTA DI TAI-CHI

Ancora **SABATO 21 MAGGIO**, con partenza e arrivo presso **CASA UISP** e itinerario interno al Porto Antico di Genova, si svolgeranno le seguenti attività incentrate sulla camminata in collaborazione con il **GSC Sant'Olcese**:

(Prenotazioni presso Punto Accoglienza oppure al 3333255525)

ore 9.00-9.45	LEZIONE DI NORDIC WALKING E NORDIC POWER
ore 10.00-10.45	LEZIONE DI NORDIC WALKING E NORDIC WALKING RITMICO
ore 10.00-10.45	LEZIONE DI FITWALKING
ore 11.00-11.45	LEZIONE DI NORDIC WALKING E NORDIC WALKING RITMICO
ore 11.00-11.45	LEZIONE DI FITWALKING
ore 12.00-12.45	LEZIONE DI FITWALKING

DOMENICA 22 MAGGIO

ore 9.00-12.00 **ACCOGLIENZA ATLETI MIGLIO E MINIMIGLIO BLU**

La domenica mattina, in orario 9.00-12.00, la viabilità circostante i MAGAZZINI DEL COTONE sarà interessata dalle serie di gara di MIGLIO BLU e MINIMIGLIO BLU, pertanto le attività di cammino avranno come punto di ritrovo il **CHIOSCO INFO STAFFETTA 2022** in Calata Falcone e Borsellino. Il tutto secondo la seguente programmazione:

ore 9.30-10.15	LEZIONE DI NORDIC WALKING E NORDIC POWER
ore 9.30-10.15	LEZIONE DI FITWALKING
ore 10.30-11.15	LEZIONE DI NORDIC WALKING E NORDIC WALKING RITMICO
ore 10.30-11.15	LEZIONE DI FITWALKING
ore 11.30-12.15	LEZIONE DI NORDIC WALKING E NORDIC WALKING RITMICO
ore 11.30-12.15	LEZIONE DI FITWALKING

Anche in questo caso prenotazioni presso Casa UISP o al 3333255525