



Comune di Novate Milanese

SETTIMANA dello **SPORT** e del **BENESSERE** 7 - 13 settembre 2026

LUN 7/9 - Villa Venino

- 18:30 Ginnastica antalgica - lezione aperta a cura di Polisportiva Novate (portare materassino)
21:00 **CINEMA** "Non dirmi che hai paura" di Yasemin Samdereli - proiezione film

MAR 8/9 - Villa Venino

- 18:30 Tai Chi- arte marziale cinese a corpo libero a cura di Crec Asd (portare materassino)
21:00 **INCONTRO** "Allenarsi a tavola" tavola rotonda con il dott. Marco Signorile, a cura di Osal Asd

MER 9/9 - Villa Venino

- 18:30 Yoga - lezione aperta a tutti a cura di Chiara Schieppati (portare materassino)

GIO 10/9 - Villa Venino

- 18:30 Yoga e Ai - Jutsu - "Armonia in movimento", a cura di Asd Kyra Yoga (portare materassino)
21:00 **LIBRO** "Un uomo per bene" presentazione del libro su Gino Bartali con l'autore, Sergio Meda

VEN 11/9 - partenza da Villa Venino verso il parco Balossa

- 18:30 **CAMMINATA** Fitwalking - camminata sportiva nella Balossa a cura di Polisportiva Novate

SABATO 12/9

Palestra di via Cornicione

- 8 - 20 Torneo benefico di volley "Sotto rete per il ROSA insieme si vince"- Novate Volley Asd e Fond. Le Libellule

Parco Ghezzi - zona Chiosco

- 8:30 - 11:30 Reiki, Tarocchi, Life Coaching e Fioterapia di Bach - a cura di Ass. Afrodite

Parco Ghezzi - zona piazzale del Palazzetto dello Sport

- 16:30 - 18:00 Aerobica e Zumba, lezioni aperte- a cura di Fitactive Novate e Crec Asd
19:00 - 23:00 **CONCERTI** Tone, Taus, Miriluna e Graziano Romani & Band - musica dal vivo

...dalle 18:00 - **Street Food**

DOMENICA 13/9

Parco Ghezzi

10:00 - 19:00 FESTA DELLO SPORT

stand e dimostrazioni delle associazioni sportive novatesi

- 10:30 **CORSA** Color Run -corsa di 5 Km non competitiva, aperta a tutti

- 12:00 - 13:30 **PRANZO** Risotto o paella con la Confraternita della Pentola -ricavato in beneficenza



Programma
completo