



C.R.A.L. del Comune di Milano

OPEN DAY 2024

presso la sede del **C.R.A.L. del Comune di Milano**

Via Bezzecca, 24 – ingresso da Via Cadore

DOMENICA 15 SETTEMBRE

dalle 10.30 alle 20.00

INGRESSO LIBERO

*Un'intera giornata dedicata alla presentazione e dimostrazione delle attività per il tempo libero del **C.R.A.L. DEL COMUNE DI MILANO**.
Allieteranno l'evento esibizioni musicali e danzanti.*



**ESTRAZIONE
LOTTERIA A PREMI**

CORSI
ballo, bridge, burraco, chitarra,
fisarmonica, ginnastica per il
benessere, lingue, mandolino,
pilates, pittura, tai chi chuan,
vela, yoga

INIZIATIVE TURISTICHE
gite giornaliere, soggiorni, crociere,
viaggi e tours in Italia e
all'estero, biglietti terme e parchi
divertimento

INIZIATIVE CULTURALI
biglietti ed abbonamenti
per spettacoli teatrali
a prezzi scontati,
visite guidate per la città,
visite al Cenacolo e
mostre

ATTIVITA' PER IL TEMPO LIBERO
serate danzanti, tornei e gioco libero di
scacchi-bridge-burraco, gioco biliardo,
escursioni e trekking
in montagna e al mare,
uscite in barca al lago e al mare

C.R.A.L. del Comune di Milano

OPEN DAY 2024

presso la sede del
C.R.A.L. del Comune di Milano
Via Bezzecca, 24 – ingresso da Via Cadore

PROGRAMMA

ORE 10.30	Apertura manifestazione con conferenza “PROBLEMI ALLA CERVICALE CREATI DALL’UTILIZZO DEI DISPOSITIVI DIGITALI: impariamo ad affrontarli, gestirli e prevenirli” a cura di Paolo BERETTA
ORE 11.30	Presentazione del CORSO DI GINNASTICA PER IL BENESSERE a cura di Laura MARGUTTI
ORE 12.00	Concerto della Civica Orchestra di Fiati di Milano in “MUSICHE DELLA TRADIZIONE BANDISTICA ITALIANA E INTERNAZIONALE” Direttore: Luca VALENTI
ORE 12.30	Pausa
ORE 14.00	Concerto di FISARMONICA e presentazione del corso a cura di Costanza COVINI
ORE 14.15	Presentazione dei CORSI DI PILATES e YOGA con lezione gratuita a cura di Laura MARGUTTI
ORE 15.15	Presentazione del CORSO TAIJIQUAN e QI GONG PER LA SALUTE: discipline orientali per scoprire ed applicare abilità utili nella vita di tutti i giorni a cura di Giorgio ANDRUSIANI
ORE 15.30	Concerto di CHITARRA e presentazione del corso a cura di Orazio CURZIO
ORE 15.45	BALLO : presentazione delle discipline dei corsi di ballo con esibizione di maestri ed allievi tango argentino – danza del ventre e danze gitane – liscio unificato e ballo da sala 1
ORE 16.30	Concerto del gruppo musicale folk in “IRLANDA CHE PASSIONE! brani di tradizione celtica e canzoni in stile irlandese
ORE 17:00	BALLO : presentazione delle discipline dei corsi di ballo con esibizione di maestri ed allievi balli di gruppo – danze caraibiche – boogie woogie
ORE 17:45	Concerto del gruppo musicale Big Ottoni in “SWING & POP! : repertorio swing e popolare per allietare e coinvolgere il pubblico” Direttrice: Giovanna CARROCCETTO
ORE 18:30	BALLO : presentazione delle discipline dei corsi di ballo con esibizione di maestri ed allievi liscio unificato e ballo da sala 2 – danze latino americane – latin style solo
ORE 19:15	ESTRAZIONE LOTTERIA A PREMI e chiusura manifestazione

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE DELLE VARIAZIONI

Con la partecipazione di



Con la collaborazione di



INFO: Tel. 02.5456123
MAIL: cral@cralcomunemilano.it



Instagram

segui la nostra pagina
[cralcomunemilano](https://www.instagram.com/cralcomunemilano)