

# IL FUTURO AL CENTRO

## programma 1-2-3 ottobre 2021

### VENERDI' apertura evento ore 17.45

- 17.45 Saluti istituzionali
- 18.00 Sfilata di moda ugandese "Donne per le Donne" di Prisca Ojok (i modelli saranno alcuni studenti delle scuole di zona e volontari).
- dalle 19 si mangia con Spontini: "Questa sera a cena con il pizzaiolo", cucinerà per noi Massimo Innocenti il fondatore di Spontini, accompagnato dal gruppo swing "La classe degli asini".

**Madrina della serata:**

**S.E. Elizabeth Paula Napeyok, ambasciatrice della Repubblica d'Uganda in Italia.**

### SABATO apertura ore 11.00

- 11.00 Hatha Yoga per adulti (durata 45min.)
- dalle 11.30: Attività cinofile
- 11.30 Esibizione karatè con prove per adulti e bambini (\*Karate Goju-Ryu Shorei-Kan\*). Tecniche di difesa personale.
- 11.00 Visita guidata dell'Abbazia (durata 30/40 min.)
- 15.00 Visita guidata dell'Abbazia (durata 30/40 min.)
- dalle 17.30: Speciale degustazione, selezione salumi Citterio accompagnata da musica folk con la "Balcon Band".
- 18.30 Sfilata di moda ugandese "Donne per le Donne" di Prisca Ojok (i modelli saranno alcuni studenti delle scuole di zona e volontari).
- dalle 19.30 Risottata a cura dei volontari di Fondazione Corti accompagnata da musica gospel "The Good News Female GospelChoir".
- 21.30 Osservazione del cielo con gli astrofili (associazione astronomica Mirasole)

### **DOMENICA apertura ore 10.30**

- 10.30 Hatha Yoga per Adulti (durata 45min.)
- 11.30 Hatha Yoga Bimbi (bambini dai 3 ai 10 benvenuti anche i genitori, durata 30min.)
- 11.00 Partenza dall'Abbazia di una camminata veloce (percorso fitwalking, durata 30 min.)
- 11.00 Visita guidata dell'Abbazia (durata 30/40 min.)
- 11.30 Super Jump su trampolino elastico
- 11.30 Esibizione karate con prove per adulti e bambini (\*Karate Goju-Ryu Shorei-Kan\*). Tecniche di difesa personale.
- dalle 11.30: attività cinofile
- dalle 12.00 si mangia con gli alpini di Bormio: polenta taragna, polenta cuncia, salsicce alla piastra tris di formaggi, gorgonzola, sciatt con insalatina e tortelli di mela.
- 12.30 Sfilata di moda ugandese "Donne per le Donne" di Prisca Ojok (i modelli saranno alcuni studenti delle scuole di zona e volontari).
- 14.30 Esibizione di tecniche di autodifesa a cura di I.T.D.A. (International tactical defence academy)
- Estrazione premi lotteria
- 17.00 Saluti ringraziamenti e chiusura evento

**Nel corso della giornata** si svolgeranno attività per adulti e bambini: Pompieropoli (Villaggio dei pompieri per bambini), truccabimbi, giocoleria, yoga, cartomante e tanto altro...

**Nella giornata di domenica**, presso l'Abbazia di Mirasole, saranno esposte lambrette d'epoca.

**Nei 3 giorni di evento**, presso l'Abbazia di Mirasole, saranno esposte auto d'epoca Alpine Renault.