PROGRAMMA

TRENTESIMA

EDIZIONE

GIOVEDÌ 4

MATTINA

- **Dimostrazioni e prove delle varie discipline per i ragazzi delle Scuole Primarie, Secondarie e dell'Infanzia del Territorio a cura delle società sportive** (9);
- **Gare di Atletica dell'IIS Chino Chini** (Campo Sportivo di San Piero a Sieve – 9);

INAUGURAZIONE DELLA MANIFESTAZIONE ALLA PRESENZA DELLE AUTORITÀ (PIAZZA CENTRALE – 10.15);

- **Lezione di Attività Fisica Adattata (AFA)** in collaborazione con ASL e SDS Mugello a cura di Intelligenza del Corpo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 11).

POMERIGGIO

- **Lezioni di danza** a cura di Loft Studio (Area spettacoli – 15.30);
- **Di.Di.Diversamente disabili "A lezione di educazione stradale con i piloti di moto paralimpici"** seguirà presenza dei piloti presso lo stand dell'IIS Chino Chini (Auditorium scolastico – 16);
- **Allenamento di pallacanestro Under 13, Under 14 ed Under 15**, con possibilità di prova per i non tesserati, a cura di Mugello Basket ed STM Pallacanestro (Campi polivalenti, Piazza centrale – 16);
- **Lezioni di Danza a cura di Asd Opplà** (Spazio Opplà, Piazza centrale – 16);
- **Apertura spazio Vivilosport/Gasometro** con aperitivi, dj set, momenti di divertimento (Piazza centrale -16);
- **Dimostrazione degli insegnanti della scuola di musica comunale** e rotazione musicale a cura di Music Valley (Music Valley Arena – 17);
- **Lezione di Yoga posturale a cura di Ganesh Yoga** aperta a tutti presso il centro in Via Galilei (Centro Ganesh – 17);
- **Allenamento di minivolley (12/13/14)** a cura di GS Pallavolo (Campi polivalenti, Piazza centrale – 17.30);
- **Esami e cerimonia di consegna delle cinture dei corsi Tigre e Panda** a cura di Judo Club Budokwai (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 17.30);
- **In diretta dal Foro Boario "Aspettando Contropiede" su Radio Mugello**, condotta da Alessandro Materassi e con la redazione sportiva della radio, con ospiti, interviste e indiscrezioni sui campionati di calcio dilettanti ed il bilancio dell'annata (Spazio Radio Mugello, Piazza centrale – 18);
- **Lezione di Yoga** a cura di Ganesh Yoga aperta a tutti presso il centro in Via Galilei (Centro Ganesh – 18.30);
- **Inizio aperitivo con djset** fino a sera presso spazio Vivilosport/Gasometro (Piazza centrale -19);
- **Lezione di hatha yoga** a cura di Shanti Yoga (Shanti Yoga, P.zza del Mercato, 71 - 19);
- **Allenamenti di danza** della scuola di danza a cura di MDT (Area spettacoli – 19.30).

SERA

- **Concerto di Three/Four Trio** (Cillo's pub/Area live, Padiglioni sterrato – 20);
- **Lezione di Hata yoga** a cura di Ganesh Yoga aperta a tutti presso il centro in Via Galilei (Centro Ganesh – 20);
- **6°trofeo "Roberto D'Antonio" di calcio a 5** con Sagginale, Mattagnanese, Polisportiva San Piero a Sieve e "Amici di Bobo" (Campo Polivalente, Piazza centrale – 20.45);
- **Prove libere di tiro con l'arco** a cura della I Compagnia Arcieri del Mugello (Spazio tiro con l'arco – 21);
- **Open act 4 lower ants in concerto**. Rock alternative & more a cura di Music Valley (Music Valley Arena – 21.30);
- **Concerto dei Towers** (Cillo's Pub/Area Live, Padiglioni sterrato – 21.45);
- **Infûzed Cherubini-Gaspari-Cattarossi**. Post rock-jazz- avant garde a cura di Music Valley (Music Valley Arena – 22.30).

VENERDÌ 5

MATTINA

- **Lezione di Hatha Yoga** a cura di Ganesh Yoga aperta a tutti presso il centro in Via Galilei (Centro Ganesh – 9);
- **Yoga con Lisa Berti** a cura di Reformer (Spazio Reformer, Curva ristorante – 10);
- **Dimostrazione e prove strumenti sul palco** a cura dei docenti Music Valley (Music Valley Arena – 10.30);
- **Finale del torneo scolastico di calcio a 5** dell'iIIS Chino Chini (Campi polivalenti, Piazza centrale – 11.30).

POMERIGGIO

- **Analisi della composizione corporea** con Rocco e Martina (fino alle 17) a cura di Reformer (Spazio Reformer, Curva ristorante – 14);
- **Allenamento di pallavolo under 13** a cura di Mugello Volley (Campi polivalenti, Piazza centrale – 15);
- **Lezioni di Danza** a cura di Asd Opplà (Spazio Opplà, Piazza centrale – 15.45);
- **Prove di tiro con l'arco** a cura di Arcieri della Fenice (Salceta – 16);
- **"Sono diventato genitore!"**: creiamo una rete di supporto e informazioni per neogenitori. Facilita l'incontro Beatrice Gemma, doula professionale Associazione Mondo Doula Toscana (Spazio MioBebi, Curva ristorante – 16);
- **Apertura spazio Vivilosport/Gasometro con aperitivi, dj set, momenti di divertimento** (Piazza centrale -16);
- **Allenamento di pallacanestro Under 13**, con possibilità di prova per i non tesserati, a cura di Mugello Basket ed STM Pallacanestro (Campi polivalenti, Piazza centrale – 16);
- **Allenamento di minivolley (14/15/16)** a cura di GS Pallavolo (Campi polivalenti, Piazza centrale – 16.30);
- **Lezione di Yoga Dolce** a cura di Ganesh Yoga aperta a tutti presso il centro in Via Galilei (Centro Ganesh – 16.45);
- **Allenamento collettivo di kick boxing, boxe, savate** a cura di Palestra Il Lupo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 17);
- **Lezione di Attività Fisica Adattata (AFA)** in collaborazione con ASL e SDS Mugello a cura di Intelligenza del Corpo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 17);
- **Allenamenti di danza** della scuola di danza a cura di MDT (Area spettacoli – 17);
- **Rotazione musicale** a cura di Music Valley (Music Valley Arena – 17);
- **Pilates chair** con Laura e Lisa Tiburi a cura di Reformer (Spazio Reformer, Curva ristorante – 17);
- **Allenamento di Formazione Marziale Bambini** a cura di Lega Pa-kua (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 17.30);
- **In diretta dal Foro Boario "Aspettando Contropiede" su Radio Mugello**, condotta da Alessandro Materassi (Spazio Radio Mugello, Piazza centrale – 18);
- **Allenamento di pallacanestro Under 14**, con possibilità di prova per i non tesserati, a cura di Mugello Basket ed STM Pallacanestro (Campi polivalenti, Piazza centrale – 18);
- **"Essere sportivi sempre: la palla ovale non ha età"**. Incontro con interventi e dibattito a cura di Rugby Mugello e SDS Mugello (Spazio conferenze, Padiglioni sterrato – 18);
- **Lezione di Yoga** per principianti a cura di Ganesh Yoga aperta a tutti presso il centro in Via Galilei (Centro Ganesh – 18);
- **Apertura del 13° Motoraduno mugellano, con serata Memory Pupo, a cura de "I Magelli" con gastronomia, birreria e dj set** (Piazzale area camper – 18);
- **Allenamento di pallavolo Under 13**, Under 15 e prove gratuite di Volley S3 a cura di Pallavolo Scarperia (Campi polivalenti, Piazza centrale – 18);
- **"Happy family hours": aperitivo serale dedicato alle famiglie con bambini**, con prova gratuita di attrezzature per il tempo libero ed eventuale partecipazione di esperti e/o presentazione di esperienze/libri/progetti/iniziative (Spazio MioBebi, Curva ristorante – 18);
- **Allenamento di kickboxing femminile** a cura di Palestra Il Lupo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 19);
- **Lezione di ashtanga yoga** a cura di Shanti Yoga (Centro Shanti Yoga, Piazza del Mercato, 71 - 19);
- **Concerto dei Charms** (Cillo's pub/Area live, Padiglioni sterrato – 21.45);
- **Karaoke aperto a tutti** a cura di Love Records Music School (Spazio Love Records – 19);
- **Lezione di qigong e taiji quan** a cura di Intelligenza del Corpo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 19);
- **Pilates Reformer** con Laura e Lisa Tiburi (Spazio Reformer, Curva ristorante – 19);
- **Inizio aperitivo con djset** presso spazio Vivilosport/Gasometro (P.zza centrale - 19);
- **Lezione di Pilates** con Palestra Gymnasium (Spazio Gymnasium, P.zza centrale – 19);
- **"Lucciolata" in MTB o gravel** organizzata dal gruppo ciclistico "Quelli di Sagginale", Mugello Bike Store, A Ruota Libera e ASD Sagginale di 20 km. circa di difficoltà medio facile, per lo più su strada sterrata, alla luce dei fari che ognuno dovrà avere, e cena al ritorno. Ritrovo 19 presso stand ristorante Sagginale. Per info e iscrizioni 335-6079159 (Cillo's pub/Area live, Padiglioni sterrato – 19.30);
- **Allenamento di spada medievale light** a cura di Palestra Il Lupo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 20);
- **Lezione di karate e spada giapponese** (kenjutsu) a cura di Intelligenza del Corpo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 20);
- **Allenamento raggruppamento rugby touch** a cura di Rugby Mugello con a seguire terzo tempo (Campo sportivo Romolo Landi, Viale Europa Unita – 20).

SERA

- **Concerto di Marlena&Sid** a cura di LoveRecords MusicSchool (Area Love Records – 21);
- **Esibizione, con coinvolgimento del pubblico, di country line dance** a cura di "Country Braves" (Area spettacoli – 21);
- **Partita finale del campionato di 2 Divisione di pallavolo** a cura di Pol. San Piero a Sieve (Palestra via Trifilo, San Piero a Sieve – 21);
- **Prove libere di tiro con l'arco** a cura della I Compagnia Arcieri del Mugello (Spazio tiro con l'arco – 21);
- **Serata Latina** a cura di Asd Opplà (Spazio Opplà, Piazza centrale – 21);
- **FJ Academy Clinic** allenamento (Campi polivalenti, Piazza centrale – 20.30);
- **Open act Francesco BaBa Fuligni il cantastorie** a cura di Music Valley (Music Valley Arena – 21.30);
- **Concerto di Goffredo** (Cillo's pub/Area live, Padiglioni sterrato – 21.45);
- **Blebla in concerto, Il rapper di "Prato"** a cura di MusicValley (MusicValleyArena – 22.30).

SABATO 6

MATTINA

- **Corso di formazione per l'uso del defibrillatore automatico (DAE)** con istruttori certificati, a cura di Misericordia di Borgo San Lorenzo (Area Ponterosso, ingresso Poste –8);
- **Yoga a Vivilosport** a cura di Ganesh Yoga (Area spettacoli- 9);
- **Lezione di hatha yoga** a cura di Shanti Yoga (Shanti Yoga, Piazza del Mercato, 71 - 9);
- **Allenamento di Yoga** a cura di Lega Pa-kua (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 9);
- **Camminata + stretching** a cura di Palestra Gymnasium (Spazio Gymnasium, Piazza centrale – 10);
- **Afa day a cura di SDS Mugello** con incontro, attività, presentazioni (Spazio Opplà, Piazza centrale – 10);
- **Allenamento di pallacanestro Under 13**, con possibilità di prova per i non tesserati, a cura di Mugello Basket ed STM Pallacanestro (Campi polivalenti, Piazza centrale – 10);
- **Partenza di "Bimbinbici", con partenza e arrivo a Vivilosport. Pedalata aperta a grandi e piccoli, in sicurezza, attraverso le ciclabili del territorio, a cura di Istituto Comprensivo di Borgo San Lorenzo e A Ruota Libera** (Piazza centrale iscrizioni dalle 9, partenza alle 10);
- **Pilates matwork** con Lisa Tiburi (Spazio Reformer, Curva ristorante – 10);
- **Prove di tiro con l'arco** a cura di Arcieri della Fenice (Salceta – 10);
- **Allenamento di pallavolo Under 13** a cura della Pol.Mugello 88 (Campi polivalenti, Piazza centrale – 10);
- **Apertura del 13° Motoraduno mugellano, a cura de "I Magelli"** con gastronomia, birreria e dj set (Piazzale area camper – 10);
- **Dimostrazione e prove di difesa personale Under 16 e della new entry Escrima e Kali Filippino** a cura di Palestra Il Lupo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 10);
- **Yoga presso il parco** a cura di Asd Opplà (Spazio Opplà, Piazza centrale – 10.30);
- **Dimostrazione e prove strumenti sul palco** a cura dei docenti Music Valley (Music Valley Arena – 10.30);
- **Lezione di Yoga** a cura di Ganesh Yoga aperta a tutti presso centro Via Galilei (Centro Ganesh – 10.30);
- **Dimostrazione e prove di kick jitsu bambini** a cura di Palestra Il Lupo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 11);
- **Incontro di propedeutica musicale per bambini** a cura di Love Records Music School (Cillo's pub/Area live, Padiglioni sterrato – 11);
- **Dimostrazioni di lancio tecnico di pesca a mosca** a cura di Fly Fishing Mugello e FIPSAS (Prato eventi – 11);
- **"Prova la vela"** (fino alle 17) con uscite in acqua gratuite con istruttore a bordo e "Prova la Canoa" e mette a disposizione istruttori che seguiranno gli intervenuti sia sulle barche che sulle canoe presenti alla base nautica. Le prove si svolgeranno in acqua e si potranno sperimentare le basilari manovre della navigazione a vela e del corretto uso della canoa. A cura di Circolo Nautico Mugello. Prenotazione obbligatoria: Elisa 3939195837 e Francesco 3922584447 (Circolo Nautico Mugello, Lago di Bilancino – 11);
- **Pilates chair +reformer** con Laura, Samanta e Lisa Tiburi (Spazio Reformer, Curva ristorante – 12);
- **"Il brunch dei neogenitori"**: momento conviviale dove esplorare strategie e idee per i primi 365 giorni, in collaborazione con Mondo Doula Toscana. Prenotazione obbligatoria, richiesto contributo di 10 euro (Spazio MioBebi, Curva ristorante – 12).

POMERIGGIO

- **"Ciclomerenda": escursione in bicicletta di circa 20 Km**, aperta ad adulti e ragazzi (a partire da 10 anni di età), alla scoperta del territorio mugellano a cura di A Ruota Libera e con il patrocinio dell'Unione Montana dei Comuni del Mugello (Partenza Emiciclo, Curva ristorante - 14);
- **Allenamento di pallamano giovanile** a cura di Mugello Handball United (Campi polivalenti, Piazza centrale – 14);
- **"Prova la vela"** (fino alle 17) con uscite in acqua gratuite con istruttore a bordo e "Prova la Canoa" e mette a disposizione istruttori che seguiranno gli intervenuti sia sulle barche che sulle canoe presenti alla base nautica. Le prove si svolgeranno in acqua e si potranno sperimentare le basilari manovre della navigazione a vela e del corretto uso della canoa. A cura di Circolo Nautico Mugello. Prenotazione obbligatoria: Elisa 3939195837 e Francesco 3922584447 (Circolo Nautico Mugello, Lago di Bilancino – 14);
- **Esibizioni minivolley** a cura di MugelloVolley (Campi polivalenti, P.zza centrale – 14);
- **Sport Coaching e Mental Training Sportivo: "Strumenti a servizio dello sport"**. Incontro aperto e gratuito con il coach e trainer Fabrizio Berti (Spazio conferenze, Padiglioni sterrato – 14.30);
- **Lezione di Ginnastica per la Terza Età** a cura di Palestra Gymnasium (Spazio Gymnasium, Piazza centrale – 15);
- **Allenamento e prove gratuite VolleyS3** a cura di Pallavolo Scarperia (Campi polivalenti, Piazza centrale – 15);
- **Pilates bambini** con Lisa a cura di Reformer (Spazio Reformer, Curva ristorante – 15);
- **Dimostrazione di rugby** categorie dai 5 ai 13 anni a cura di Rugby Mugello (Prato eventi – 15.30);
- **Allenamento funzionale/tecnico femminile** di Pallamano Mugello e Fiorentina Handball in collaborazione con Mugello Training Academy (Campi polivalenti, P.zza centrale – 15.30);
- **Apertura spazio Vivilosport/Gasometro** con aperitivi, dj set, momenti di divertimento (Piazza centrale -16);
- **Prove di tiro con l'arco** a cura di Arcieri della Fenice (Salceta – 16);
- **"Diamo voce ai disturbi alimentari"** con Martina e Sonia a cura di Reformer (Spazio Reformer, Curva ristorante – 16);
- **Prove di kickboxing femminile** a cura di Palestra Il Lupo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 16);
- **"Attività e giochi per facilitare lo sviluppo motorio da 0 a 3 anni"**, incontro con Gaia Borsotti fisioterapista, a cura di MioBebi (Spazio MioBebi, Curva ristorante – 16);
- **Partita under 13 femminile di pallavolo** a cura di Pol. San Piero a Sieve (Palestra via Trifilo, San Piero a Sieve – 16);
- **Torneo nazionale di tennis maschile e femminile di terza categoria** a cura di Tennis Club Borgo San Lorenzo (Circolo tennis, Via Caiani - 16);
- **Prove libere di tiro con l'arco** a cura della I Compagnia Arcieri del Mugello (Spazio tiro con l'arco – 16);
- **Lezioni di danza** a cura di Loft Studio (Area spettacoli – 16);
- **Dimostrazione e prove di tiro alla rulla** per ragazzi a cura di Palio di San Lorenzo (Pista Tiro alla rulla – 16);
- **Finale "Trofeo delle Coccarde" categoria giovanissimi**, con gimkane, carosello e pony games a cura della Scuderia La Torre (Prato eventi – 16.30);
- **Esibizione allievi** a cura di Love Records Music School (Spazio Love Records – 17);
- **Allenamento funzionale** con Rocco a cura di Reformer (Spazio Reformer, Curva ristorante – 17);
- **Allenamento di Formazione Marziale Ragazzi** a cura di Lega Pa-kua (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 17);
- **Rotazione musicale** a cura di Music Valley (Music Valley Arena – 17);
- **Lezione di Calisthenics** a cura di Asd Opplà (Spazio Opplà, Piazza centrale – 17);
- **Dimostrazione di capoeira** a cura di Palestra Il Lupo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 17);
- **Allenamento collettivo, con partenza ed arrivo a Vivilosport, su percorsi di 4 km e 7 km a cura di Atletica Marciatori Mugello**. Possibilità di preiscrizione a atleticamarciatorimugello@gmail.com o fino a 10 minuti prima della partenza, a partire dalle 16, presso lo stand dell'Atletica Marciatori Mugello. Iscrizione 3 euro, con premio di partecipazione rinfresco finale (Stand Atletica Marciatori Mugello, spazio società sportive – 17);
- **Allenamento di pallavolo under 12** e under 13 a cura di GS Pallavolo (Campi polivalenti, Piazza centrale – 17);
- **Lezione di danza dell'energia e Yi Quan** a cura di Intelligenza del Corpo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 17);
- **Lezione di Fitball** a cura di Palestra Gymnasium (Spazio Gymnasium, Piazza centrale – 17.30);
- **Allenamento di calcio femminile** a cura di Spartaco Banti Barberino (Campi polivalenti, Piazza centrale – 17.30);
- **Esibizione di pattinaggio a rotelle** a cura della Polisportiva Mugello 88 (Area spettacoli – 17.30);
- **Dimostrazioni di lancio tecnico di pesca a mosca** a cura di Fly Fishing Mugello e FIPSAS (Prato eventi – 18);
- **Raggruppamento organizzato dal Comitato Regionale Toscano seniores femminile a 7** a cura di Rugby Mugello ed alla fine terzo tempo al campo (Campo sportivo Romolo Landi, Viale Europa Unita – 17.30);
- **Dimostrazione di armi orientali tradizionali** e thai chi a cura di Lega Pa-kua (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 18);
- **"Happy family hours"**: aperitivo serale dedicato alle famiglie con bambini, con prova gratuita di attrezzature per il tempo libero ed eventuale partecipazione di esperti e/o presentazione di esperienze/libri/progetti/iniziative (Spazio MioBebi, Curva ristorante – 18);
- **Dimostrazione di brasilian jiujitsu** a cura di Palestra Il Lupo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 18);
- **Yoga con Lisa Berti** a cura di Reformer (Spazio Reformer, Curva ristorante – 18);
- **Lezione di kanochi-ryu e kali arnis eskrima a cura di Intelligenza del Corpo** (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 18);
- **FJ Academy Clinic allenamento gruppo 2012** (Campi polivalenti, Piazza centrale – 18.30);
- **Total Body Circuit** a cura di Asd Opplà (Spazio Opplà, Piazza centrale – 18.30);
- **Inizio aperitivo con djset** presso spazio Vivilosport/Gasometro (Piazza centrale - 19);
- **Allenamento di pallavolo Prima Squadra** a cura di Pol. San Piero a Sieve (Campi polivalenti, Piazza centrale – 19);
- **Esibizione di danza della LPDA** di Barberino di Mugello, con Latino americano, Hip hop, Break Dance, Contemporaneo, Classico, Balli di gruppo Lady Latino, Liscio, Caraibici. (Area spettacoli – 19);
- **Concerto dei Good Lookin' Mama** (Cillo's pub/Area live, Padiglioni sterrato – 19);
- **Concerto degli Yelldows presso il 13° Motoraduno mugellano**, a cura de "I Magelli" ed a seguire Djset con Athos J. e Silvano Blues (Piazzale area camper – 20).

SERA

- **Allenamento di pallamano giovanile** a cura di Mugello Handball United (Campi polivalenti, Piazza centrale – 20.30);
- **Esibizione di danza** a cura di Loft Studio con allievi di vario grado e varie specialità (Area spettacoli – 21);
- **Karaoke aperto a tutti** a cura di Love Records Music School (Spazio Love Records – 21);
- **Esibizione Danza** a cura di Asd Opplà (Spazio Opplà, Piazza centrale – 21);
- **Prove libere di tiro con l'arco** a cura della I Compagnia Arcieri del Mugello (Spazio tiro con l'arco – 21);
- **Social Dance in strada** a cura di Crazy Rock Ballet (Spazio Crazy Rock Ballet, Area società sportive – 21.30);
- **Lezione di Functional Circuit** a cura di Palestra Gymnasium (Spazio Gymnasium, Piazza centrale – 21.30);
- **Sfilata a tema ed a seguire djset presso spazio Vivilosport/Gasometro (Piazza centrale – 21.30);**
- **Prova per i non tesserati con atleti e coach** a cura di Mugello Basket ed STM Pallacanestro. Gare di abilità Under 19 e Prima Squadra (Campi polivalenti, Piazza centrale – 21.30);
- **Concerto del Mago Annoiato** (Cillo's pub/Area live, Padiglioni sterrato – 21.45);
- **I Preti "It's only rock'n Roll"**, concerto a cura di Music Valley (Music Valley Arena – 22).

DOMENICA 7

MATTINA

- **3° meeting interregionale di nuoto "Vivilosport", 2° memorial "Un amico per tutti"** per atleti categoria Giovanissimi, Esordienti A/B/C, Ragazzi, Junior, Unica tesserati UISP a cura di Mugello Nuoto (Centro Piscine Mugello – 9);
- **Yoga a Vivilosport** a cura di Ganesh Yoga (Area spettacoli - 9);
- **Escursione nella zona del Torrente Bosso** con ritrovo nel parcheggio antistante la Bottega di Grezzano, e camminata verso la località Risolaia, attraversare il torrente Bosso in prossimità della Cascata del Doccione per arrivare quindi, attraverso un breve percorso dell'UltraTrail Mugello in località Largignana e ritorno a Grezzano, su percorso facile, adatto a tutti, di circa 2 ore, a cura di CAI Mugello. Info nelle giornate precedenti presso lo stand dell'Associazione (Grezzano – 9);
- **Gare di Calcio Inclusivo** a cura di GS Scarperia 1920 Calcio Inclusivo, con squadre provennienti da tutto il territorio toscano (Campi polivalenti, Piazza centrale – 9);
- **Apertura birreria, stand a tema, e dj set fino a sera con Athos J. E Silvano Blues** presso il 13° Motoraduno mugellano, a cura de "I Magelli" (Piazzale area camper – 9.30);
- **Prova di corsa/camminata a coppie** per sensibilizzare sui problemi incontrati dai non vedenti nella pratica sportiva. Su un percorso misto asfalto/sterrato si potrà sperimentare l'esperienza di correre bendati, accompagnati da un volontario nel ruolo di guida. A cura di Firenze Social Runner in collaborazione con Mugello Marathon (Stand Mugello Marathon, area associazioni sportiva – 9.30);
- **Dimostrazione e prove di kick jitsu e kick boxing bambini** e ragazzi a cura di Palestra Il Lupo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 10);
- **Parata delle moto del 13° Motoraduno mugellano**, a cura de "I Magelli" attraverso le strade e i borghi del Mugello (Piazzale area camper – partenza ore 10);
- **Lezione di hatha yoga** a cura di Shanti Yoga (Centro Shanti Yoga, Piazza del Mercato, 71 - 10);
- **Partita di rugby U7** a cura di Rugby Mugello (Campo sportivo Romolo Landi, Viale Europa Unita – 10);
- **Finale "Trofeo delle Coccarde" categoria giovanissimi**, con gimkane, carosello e pony games a cura della Scuderia La Torre (Prato eventi – 10);
- **Prove di tiro con l'arco** a cura di Arcieri della Fenice (Salceta – 10);
- **Stand della Polizia Stradale** con presentazione video ed interventi sulla Sicurezza Stradale (10);
- **Workshop "#InSport, in Mugello lo sport è di tutti"**: a cura di Società della Salute e della Città Metropolitana di Firenze, alla presenza di amministratori, società sportive e testimonial sportivi (Area conferenze – 10);
- **Dimostrazione e prove strumenti sul palco** a cura dei docenti a cura di Music Valley (Music Valley Arena – 10.30);
- **Percorsi Psicomotori e Baby Dance** a cura di Asd Opplà (Spazio Opplà, Piazza centrale – 10.30);
- **Dimostrazioni di lancio tecnico di pesca a mosca** a cura di Fly Fishing Mugello e FIPSAS (Prato eventi – 11);
- **Yoga con Lisa Berti** a cura di Reformer (Spazio Reformer, Curva ristorante – 11);
- **Partita di Baskin tra Orange Baskin Mugello e Warriors Lucca Baskin** (Campi polivalenti, Piazza centrale – 11);
- **Prove di kickboxing femminile** a cura di Palestra Il Lupo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 11);
- **Presentazione Centro Reformer** con Laura, Rocco e Martina (Spazio Reformer, Curva ristorante – 12).

POMERIGGIO

- **Inizio evento con skate libero** e assistito per principianti a cura di RedPark (Skate Park, Viale Giovanni XXIII – 14);
- **Allenamento di pallamano giovanile** a cura di Mugello Handball United (Campi polivalenti, Piazza centrale – 14);
- **Pilates chair + reformer** con Laura, Samanta e Lisa Tiburi (Spazio Reformer, Curva ristorante – 14);
- **Incontro di rugby Serie C** Rugby Mugello-Livorno Lions Cadetti (Campo sportivo Romolo Landi, Viale Europa Unita Landi – 14.30);
- **Dimostrazione di pallamano promozionale (6/13) anni** aperta a tutti i bambini/e a cura di Pallamano Mugello e Fiorentina Handball (Campi polivalenti, Piazza centrale – 15);
- **Allenamento di minivolley** a cura della Pol.Mugello 88 (Campi polivalenti, Piazza centrale – 15);
- **Terapia manuale con Rocco** a cura di Reformer (Spazio Reformer, Curva ristorante – 15);
- **Stand della Polizia Stradale** con presentazione video ed interventi sulla Sicurezza Stradale (15);
- **Esibizione junior a cura di RedPark** (Skate Park, Viale Giovanni XXIII – 15);
- **Esibizione allievi delle scuole di musica**, Lizard Mugello, Lizard Scandicci, Goccia D'oro Singing School, Agorà (Cillo's Pub/Area Live, Padiglioni sterrato – 15);
- **3° meeting interregionale di nuoto "Vivilosport", 2° memorial "Un amico per tutti"** per atleti categoria Giovanissimi, Esordienti A/B/C, Ragazzi, Junior, Unica tesserati UISP a cura di Mugello Nuoto (Centro Piscine Mugello – 15);
- **Prove di tiro con l'arco** a cura di Arcieri della Fenice (Salceta – 16);
- **Finali torneo nazionale di tennis maschile e femminile di terza categoria** a cura di Tennis Club Borgo San Lorenzo (Circolo tennis, Via Caiani - 16);
- **Prove libere di tiro con l'arco** a cura della I Compagnia Arcieri del Mugello (Spazio tiro con l'arco – 16);
- **Esibizione di danza** a cura dei maestri e degli allievi della Crazy Rock Ballet (Area spettacoli – 16);
- **Music Valley school on stage** (Music Valley Arena – 16);
- **Prove per il pubblico di boxe e kickboxing** a cura di Palestra Il Lupo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 16);
- **"Diamo voce ai disturbi alimentari"** con Martina e Sonia a cura di Reformer (Spazio Reformer, Curva ristorante – 16);
- **Apertura spazio Vivilosport/Gasometro** con aperitivi, dj set, momenti di divertimento (Piazza centrale -16);
- **"Balance bike contest"**: gara di biciclette senza pedali per bambini da 2 a 6 anni (Spazio MioBebi, Curva ristorante – 16);
- **Concerto della Dynamik Band al 13° Motoraduno mugellano**, a cura de "I Magelli" attraverso le strade del Mugello, fino al Mugello Circuit (Area Camper – partenza ore 16.30);
- **Lezione di bagua chang e taiji quan** a cura di Intelligenza del Corpo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 16.30);
- **Allenamento di minibasket** a cura di STM Pallacanestro e Mugello Basket e Torneo 3vs3 (Campi polivalenti, Piazza centrale – 16.30);
- **Allenamento di pallavolo under 14** a cura di GS Pallavolo (Campi polivalenti, Piazza centrale – 17);
- **Lizard Contest 2023** con le band degli allievi delle scuole Lizard Mugello, Lizard Firenze-Castello, Lizard Scandicci, Lizard Empoli (Cillo's Pub/Area Live, Padiglioni sterrato – 17);
- **Game of skate e live music** a cura di RedPark (Skate Park, Viale Giovanni XXIII – 17);
- **Prova gratuita di pattinaggio**, a disposizione di chi vorrà provare, con istruttori The Black Panthers Vicchio presenti (Area spettacoli – 17);
- **Allenamento di Formazione Marziale Adulti** a cura di Lega Pa-kua (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 17);
- **Allenamento funzionale più pilates** con Rocco e Laura a cura di Reformer (Spazio Reformer, Curva ristorante – 17);
- **Maratona di Fitness** a cura di Asd Opplà (Spazio Opplà, Piazza centrale – 17);
- **Lezione di Corpo Libero** a cura di Palestra Gymnasium (Spazio Gymnasium, Piazza centrale – 17.30);
- **Lezione di systema (arte marziale russa) e wing chun a cura di Intelligenza del Corpo** (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 17,30);
- **In diretta dal Foro Boario "Aspettando Contropiede"** su Radio Mugello, condotta da Alessandro Materassi (Spazio Radio Mugello, Piazza centrale – 17.30);
- **Dimostrazioni di lancio tecnico di pesca a mosca** a cura di Fly Fishing Mugello e FIPSAS (Prato eventi – 18);
- **Dimostrazioni di boxe e kickboxing** a cura di Palestra Il Lupo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 18);
- **Dimostrazione di formazione marziale,** armi orientali tradizionali e thai chi a cura di Lega Pa-kua (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 18);
- **"Happy family hours"**: aperitivo serale dedicato alle famiglie con bambini, con prova gratuita di attrezzature per il tempo libero ed eventuale partecipazione di esperti e/o presentazione di esperienze/libri/progetti/iniziative (Spazio MioBebi, Curva ristorante – 18);
- **Allenamento di pallacanestro congiunto** con possibilità di prova per i non tesserati a cura di STM Pallacanestro e Mugello Basket e Torneo 3vs3 (Campi polivalenti, Piazza centrale – 18);
- **Dimostrazione di gara da parte degli atleti della I Compagnia Arcieri del Mugello** (Spazio tiro con l'arco – 18.30);

PREMIAZIONE SPORTIVI DELL'ANNO DA PARTE DELL'AMMINISTRAZIONE COMUNALE DI BORGO SAN LORENZO E DI QUELLE DEI COMUNI LIMITROFI (PIAZZA CENTRALE – 18.30)

- **Aperitivo con djset** presso spazio Vivilosport/Gasometro (Piazza centrale -18.30);
- **Lezione di High Intencity Interval Training** a cura di Palestra Gymnasium (Spazio Gymnasium, Piazza centrale – 18.30);
- **Dimostrazione di spada medievale light** a cura di Palestra Il Lupo (Area di arti marziali e discipline orientali, Padiglioni sterrato – 19);
- **Ringraziamenti. Rotazione musicale a cura di Music Valley** (Music Valley Arena – 19).