

MERCATO OTTI «VEG» ESSERE

Al Castello di Belgioioso si svolgono in contemporanea «Armonie per il benessere» e «Armonie Veg», festival vegetariano, abbigliamento, cosmesi, turismo, cibo e tempo libero. Hanno in comune una filosofia free. In programma: meditazione, lezioni di discipline acquatiche, e show cooking.

Perché Si provano e si sperimentano nuovi concetti di benessere, accomunati dalle due iniziative. ♦ Cecilia Mussi
Proposte per il benessere vegetariano Castello di Belgioioso, via Dante Alighieri 3

Venerdì 31 maggio a domenica 2 giugno, ore 10-20
Ingresso 3 euro, ridotto 6



SPORT

«SUP» E «SKIROLL» DA PROVARE (GRATIS)

4. Dalle discipline di stampo prettamente acquatico allo skiroll, un mix tra sci di fondo e pattinaggio a rotelle, novità di questa edizione. Torna l'ondata sportiva di «Mare in città» con l'Idroscalo che ospita numerose attività da vedere e da provare gratuitamente e in sicurezza. In programma gare, trofei, campionati e lezioni di skiroll, nuoto pinnato, subacquea, rafting e pararafting in acqua calma; e ancora pesca sportiva, nuoto di fondo e SUP Race (stand up paddle, *nella foto*): bisogna remare con una pagaia stando in piedi sulla tavola. A disposizione di adulti e bambini l'attrezzatura necessaria e l'esperienza di istruttori di associazioni e federazioni sportive. Previste anche esibizioni della Scuola italiana cani salvataggio (SICS). Sabato e domenica anche comici e musicisti.

Scelto perché Si possono sperimentare a costo zero discipline nuove e classiche in acqua e non solo.

♦ Marco Lottaroli

♥ **Mare in città** Idroscalo. Segrate (Mi). Tel. 340.79.53.981, www.mareincitta.org

Quando Venerdì 31, (ore 14-18), sabato 1 (9-21) e domenica 2 giugno (ore 9-18).

Prezzi Ingresso libero

FEST
UN
DA

5

riva
dedic
mag
un'a
spet
ror,
poi
am
cer
mu
Sc
di
br
Ca
3
Q
P