IL CARTELLONE DEL WEEKEND

Chiuduno
Alla scoperta dei crateri da impatto

Al via, stasera alle 21, all'auditorium di Chiuduno «Oltre il cielo», una serie di conferenze-incontri sull'astronomia e l'astrofisica. Il primo appuntamento è con «Crateri da impatto, tracce della collisione tra corpi cosmici e la terra» a cura di Romano Serra, professore nel dipartimento di Fisica all'Università di Bologna.



Sant'Agostino
Il picnic ambientalista sull'erba

Un'iniziativa partita quasi per gioco su Facebook: pranzo collettivo sull'erba. Invece PicNic Mood, per domani a mezzogiorno nel parco di Sant'Agostino (*nella foto*), ha raccolto quasi tremila adesioni. Gli organizzatori stimolano i partecipanti all'ambientalismo: niente rifiuti in giro e arrivo a piedi o con i mezzi.

Treviglio
Gita in fiera su carrozze d'epoca

Carrozze d'epoca con cavalli e cocchieri agghindati a tema. Battesimo della sella. E soprattutto spettacoli equestri, cuore pulsante di Treviglio Cavalli. Oggi (19-23), domani (16-23) e domenica (10-19) la manifestazione, giunta alla dodicesima edizione, si tiene nel nuovo quartiere fieristico di via Murena.

Sentieri d'autore

PUNTA ALTA DA PREDORE VERSO IL CIELO

Il Corno di Predore si staglia imponente, fascinoso memento di una geostoria magnifica, a metà della litoranea Lovere-Sarnico. Risalirlo da sud sino a Punta Alta (953 m) è un investimento di energie il cui dividendo è una rinnovata scoperta del territorio, per interpretare la conversazione tra uomo e Terra. Vale la pena di partire dalla piazza del municipio e risalire verso il santuario di San Gregorio (375 m). Già qui si valuta l'ampiezza del viaggio che stiamo per fare, dopodiché proseguiamo per Verasca, tra terrazzamenti, case antiche, prati a pascolo e una vegetazione che svela a tratti le peculiari formazioni rocciose dell'area (sentiero 734): oltre alle fioriture, così potenti in queste settimane di primavera. Quando si emerge



a un capanno, il sentiero si impenna sino alla cima, calotta di prato che ci muta in dervisci rotanti pronti a sorseggiare il vasto mondo: dalla Presolana agli Appennini, dalla pianura alla Corna dei Trentapassi, il Guglielmo e Punta Almana, che veglia le acque dove fervono i lavori per la passerella di Christo. La discesa sarà vertiginosa, per le gambe e le emozioni, verso altri lidi, altre visioni.

Davide Sapienza

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La scheda

Il Plis (Parco locale di interesse sovraccomunale Corno di Predore e Tavernola nasce per valorizzare specie floristiche e insediamenti di notevole valore storico e paesaggistico

Grazie alle sue specificità la zona rientra nell'«Area di rilevanza ambientale Endine-Iseo»

La kermesse Da oggi a domenica alla Fiera incontri e dimostrazioni in più discipline
Alla ginnastica sudamericana dedicati 4 mila metri quadri. E spuntano scarpe speciali

LO SHOW DEL FITNESS
Esercizi estremi e Zumba

Prova costume all'orizzonte: sale l'ansia. Urge bruciare calorie. I modi per eroderne quattrocento sono molti: correre per cinque minuti, pedalare per un'ora, camminare per un'ora e mezza. Anche salire scale per un quarto d'ora funziona. Ma se ci si diverte è tutto più facile. Se si allenano tutti i muscoli, meglio. Se a guidarci sono i guru della forma fisica, perfetto.

InFit, da oggi a domenica (9.30-19, ingresso giornaliero 15 euro, 25 euro per tre giorni) alla Fiera di Bergamo, si occupa di fitness dalla a alla z. Anzi, dalla z in su, perché dei sei palchi allestiti nell'area eventi il più grande è «ZPlanet», 4 mila metri quadri dedicati esclusivamente alla mai doma Zumba. In pedana presenter del calibro di W'Hander, Muh Arruda, Francesca Maria ed Heidy Torres. Peso massimo anche lo spazio riservato ai corsi Les Mills: diversi tipi di allenamento per raggiungere i propri obbiettivi. Marcus Cardoso e Gil Do Brasil le star del comparto.

Il palco Cruisin', oggi e domani, vede protagonista il sistema di allenamento Xtempo, sorta di step elastico con piattaforma flessibile, a servizio di lezioni precoreografate con musica. Domenica spazio alla street dance con tanto di contest. Euroeducation Italy presidia la quarta sezione: è un'associazione che forma istruttori di fitness musicale – dallo step all'aerobica, dalla tonificazione al pilates - su più livelli. Promuove programmi di allenamento innovativi, come il One Kore di Joan Altisen e il Reggaeton di Miguel Benitez, entrambi presenti a InFit.

Gli ultimi due palchi sono Fun Stage. Il nome dice tutto: divertimento. Anche per chi guarda. Fantasia al potere: per tenersi in allenamento si seguono i movimenti delle arti marziali o ci si affida a un trend del momento come la musica country. Si zampetta sulle Kangoo Jumps, scarpe speciali con rimbalzo potenziato, o si simula il trekking camminando su un tappeto meccanico. Infine, su un palco più piccolo, chi vuol sentirsi pronto per ogni genere di sfida fisica ha pane per i suoi muscoli: il CrossFit, serie di movimenti funzionali ad alta intensità che cambiano costantemente

Sul sito infitconvention.com tutte le informazioni. Da segnalare anche l'offerta di conferenze, rivolte in particolare agli operatori professionali. Al grande pubblico interesserà invece la parte più strettamente commerciale della kermesse, allestita per lo più nella galleria centrale. Gli stand mettono in vetrina le novità in tema di attrezzature, accessori, abbigliamento. E integratori, per non ingerire più calorie di quelle bruciate.

Fabio Cuminetti

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Tenersi in forma Da oggi a domenica la Fiera si trasformerà in una grande palestra

Info

- InFit è in programma da oggi a domenica, dalle 9.30 alle 19, alla Fiera
- Il costo dell'ingresso giornaliero è di 15 euro, l'abbonamento per tre giorni è di 25 euro
- Previsti sei palchi, il più grande è dedicato alla Zumba
- Poi spazio ai corsi Les Mills, all'allenamento Xtempo, alla street dance, alle forme di fitness musicale e a sistemi che coniugano divertimento e fatica

I momenti di meditazione

SPAZIO ANCHE PER LO SHIATSU

La quiete dopo il fitness. Domani e domenica a InFit c'è anche «Wellness Lounge»: spazio per le discipline olistiche, a cura dell'associazione Movimento, allestito nella sala a lato del ristorante self service (in fondo alla galleria centrale). Un momento di relax gratuito con shiatsu, reiki, meditazione, ayurveda e corsi di biodiscipline.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per il tempo libero

Biciclettata con stile e raduno dei Rollinz



All'Edoné
Ricco programma per il primo maggio all'Edoné, con musica e collezioni

La banalità non è di casa all'Edoné. Il programma del primo maggio lo conferma. Dalle 10 alle 12 c'è il ritrovo della Dressy Ride, biciclettata con stile. D'obbligo l'outfit a tema, ispirato agli anni Trenta e Quaranta: «A volte bastano dei pantaloni infilati dentro i calzettoni a mo' di knickerbocker, bretelle e un paio di baffi finti per apparire credibili», scrivono gli organizzatori. Partenza a mezzogiorno, visita gratuita all'Accademia Carrara, passaggio in centro, brunch. Chiusura alle 17 con corso di swing. In caso di maltempo la manifestazione slitta a data da destinarsi. Sempre domenica, alle 15, raduno con miniature di Star Wars per costruire «il più grande esercito imperiale di Rollinz della galassia». *(f.c.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per gli enogastronomici

Miniere aperte Viaggio nel gusto



Dossena
Tour tra formaggi, salumi e vino in alta Val Brembana, con visite agli ex siti estrattivi

Una domenica in miniera. Ma non a lavorare. Dopodomani riaprono a Dossena quelle gallerie che testimoniano un passato minerario di tutto rispetto, risalente all'epoca etrusca. Il programma di «Miniera di Gusto», visite guidate nei sotterranei comprese, scava nell'enogastronomia locale. Il tour palatale di 11 tappe tra formaggi, salumi, vino e altri prodotti tipici parte alle 10. Presenti anche uno spazio ristoro, dove verrà proposto il «pranzo del minatore», e laboratori per bambini. Nel pomeriggio il coro alpino Brigata Alpina Orobica si esibisce all'interno della miniera. Segue aperitivo. Obbligatorio servirsi del bus navetta dal centro del paese. Per info e prenotazioni gruppogiov.dossena@libero.it, tel. 342.1463257. *(f.c.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per chi ama il verde

Animazione e cucina La Trucca riparte



Il parco
L'attività di ristorazione e eventi inizierà domenica nel più grande parco della città

È il Central Park della città, i bergamaschi l'hanno capito. Prendendolo d'assalto appena il clima lo permette. Parco da grande metropoli, in attesa dell'installazione di un chiosco fisso — il Comune ci sta lavorando —, la Trucca dal primo maggio avrà di nuovo la sua «attività di aggregazione e somministrazione estiva», recita il linguaggio burocratico. Tradotto: bar, ristorante, animazione varia. A confermarsi nella vittoria del bando, dopo la buona prova dello scorso anno, il «30 e Lode Cafè». Riconferma — con inizio stagione sempre da domenica — anche per la Cooperativa Alchimia all'interno del Parco Goisis. Uno spazio diurno, pensato per i bambini e le famiglie: in vendita cestini della merenda e succhi di frutta. *(f.c.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per i golosi

Seriate square food Cibi per tutti i palati



Bontà
Il festival del cibo di Seriate è in programma da oggi a domenica in piazza Matteotti

Tutti in piazza, rivestita di sapori, gusti e colori del mondo per Seriate square food. Alla prima edizione, la manifestazione, promossa dagli Assessorati al Commercio e alle Politiche Sociali di Seriate, in collaborazione con Anva Confesercenti e l'Associazione delle Botteghe di Seriate, si terrà da oggi a domenica primo maggio in piazza Matteotti. E sarà una festosa invasione di street food provenienti da Spagna, Francia, Germania, Austria, Grecia, Russia, Slovenia, Brasile, Finlandia, Messico. Ma ci saranno anche specialità italiane, bergamasche, musica con il tango e la cover band di Ligabue, animazione dei commercianti e della associazioni di volontariato. Per maggiori informazioni *www.bottegheinseraite.it*. *(d.m.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA

http://edicola.corriere.it - Per info: edicola@rcsdigital.it
Codice cliente: 5082295
Copyright 2010 © RCS Digital Spa – TUTTI I DIRITTI REGISTRATI