

GIORNO E NOTTE

1 Musica
Dj set e karaoke con Ariele Frizzante
Una serata dal titolo "Flash Gordon vs Canta Tu" con tanti ingredienti: dj set, proiezione di documentari rock, presentazione di libri e karaoke a cura di Ariele Frizzante. Alle 20 anche una lezione di "yoga for surfers".
Base
Via Bergognone 34
ore 11:30, ingresso gratuito

2 Iniziative
Torneo di Scala 40 e djset fino a tarda sera
Ultime giornate di "Vacanze a Milano", le iniziative del Comune sotto un tendone di piazza del Cannone. Oggi alle 15 torneo di Scala 40 a premi, poi dalle 16 alle 20 e dalle 21 alle 23 djset.
Castello Sforzesco
Piazza del cannone,
dalle ore 15, ingresso libero

3 Benessere
Raja o vinyasa le forme dello yoga
Dopo la pausa estiva ripartono le lezioni della scuola City Zen. Si comincia alle 9 con una lezione di raja yoga, si prosegue con hot yoga, vinyasa e meditazione. Programma completo www.cityzen.it
City Zen
Via San Francesco d' Assisi 15
tel. 02.36632090

4 Arte
Le foreste fossili di Alik Cavaliere
Si intitola "L'universo verde" la grande mostra dedicata ad Alik Cavaliere, il maestro romano, milanese d'adozione, famoso per le sue sculture vegetali fossili e le foreste pietrificate. Il percorso si dipana in diversi spazi.
Palazzo Reale
Piazza Duomo, ore 9.30-19.30
ingresso libero

