

ENERGIADI 2025

 21, 22 e 23 Marzo: tre giorni di energia, movimento e divertimento per tutta la scuola!

Venerdì 21 Marzo: si parte con entusiasmo!

Orario	Attività
08:00 - 16:00	Le classi dell'istituto si alternano a pedalare
14:00 - 15:00	Montaggio impianto audio per dare voce e musica al weekend!
15:00 - 16:00	I volontari preparano panini energetici per iniziare con gusto la festa!
16:30 - fine evento	Pedalata aperta a tutti! (la notte su prenotazione)*
17:00 - 18:00	MERENDA ENERGETICA con le Associazioni dei Genitori
18:00 - 19:00	ENERGIA DELLA VOCE - Voci radiofoniche e dello sport si incontrano: Luca Gregorio e Gibba commentano e chiacchierano... pedalando!
19:00 - 20:00	Andrea Cherchi racconta: L'ENERGIA DI MILANO
19:00 - 23:00	APENERGIA - Aperitivo conviviale per incontrarci e rilassarci dopo la pedalata.
20:00 - 21:00	ENERGIA DELLA MUSICA - Concerto Ricoverband: musica ed energia!

Sabato 22 Marzo: una giornata tutta da vivere!

Orario	Attività
09:00 - 10:00	Colazione gratuita per partire con energia!
10:00 - 12:00	ENERGIA DELLA RADIO - Musica e diretta radiofonica a cura di Shareradio
10:00 - 13:00 	ENERGIA DEL CIBO - Workshop Leguminosa: laboratorio per preparare merende sane e gustose.
10:00 - 11:00 	ENERGIA BRASILIANA - Lezione aperta di Capoeira con Artè Danza e Capoeira, un mix brasiliano di danza e arti marziali.
11:00 - 12:00	KUNG FU ENERGIA - Lezione aperta di Qwan Ki Do, kung fu cino-vietnamita, a cura del club Hung Phong (Centro Asteria) per bambini e adulti curiosi.
12:00 - 13:00	ENERGIA DEL COLORE - laboratorio con esperimenti divertenti.
13:00 - 14:00	Pranzo speciale - Direzione Bar Due Spade
14:00 - 15:00	ENERGIA RINNOVABILE - "L'importanza delle energie rinnovabili offshore e il loro ruolo nella lotta contro il cambiamento" a cura di waveforceofficial + associazione Ami.ca.
14:00 - 16:00	ENERGIA DEL BASKET - Torneo di di Basket (in palestra al secondo piano) organizzato da WeMove
14:30 - 15:30 	ENERGIA DELLA DANZA - Esibizione di danza moderna della scuola Catlike Mood - Performing

	Arts & Wellness Studio - a seguire lezione aperta con Silvia e Bruna (prenotazione obbligatoria).
15:00 - 16:00 ●	BIO ENERGIA - Lezione aperta di Bioenergetica con Chiara per il benessere di corpo e mente.
16:00 - 17:00	ENERGIA DEL MOVIMENTO - Dimostrazione di danza del Centro Asteria, performance emozionante per tutti.
16:00 - 19:00 ●	ENERGIA DEL GIOCO - Quiz Pokémon e area scambio carte a cura di Monkey Milano: porta le tue carte!
17:00 - 18:00 ●	ENERGIA DEL TEATRO - Laboratorio teatrale con Chiara, divertente e coinvolgente (prenotazione obbligatoria).
18:00 - 23:00	Aperitivo per fare il pieno di energia
18:00 - 19:00	ENERGIA DELLA PARTECIPAZIONE - a che punto è la "Strada Scolastica di via Gentilino"?
19:00 - 20:00	Estrazione premi della Lotteria delle Energiadi
20:00 - 21:30 ●	ENERGIA DEL CINEMA -Incontro sul film in lavorazione "D'istruzione pubblica" di Federico Greco e Mirko Melchiorre con gli autori , la DS Adriana Colloca, Susanna Carpi e Carlo Fino
20:00 - 21:00	ENERGIA DEI CONCERTI Concerto "21 Grammi" dal vivo per scaldare la serata.
21:00 - 22:00	Concerto dei Rock'n Parents: energia e rock con i genitori della scuola.
22:00 - 23:00	DISCO ENERGIA - DJ Set con Cillo, chiudiamo ballando insieme!

Domenica 23 Marzo: concludiamo in bellezza!

Orario	Attività
10:30 - 11:30 ●	PIANTINE ENERGETICHE laboratorio per i bambini. Decora un vasetto e trapianta la tua nuova amica piantina! (prenotazione obbligatoria).
10:30 - 12:30 ●	ENERGIA DEGLI SCACCHI Laboratori di scacchi con Il Castelletto
11:30 - 12:30	CAPOEIRA DI ENERGIA - Lezione aperta di Capoeira con Sul Da Bahia.
10:00 - 12:00	ENERGIA DELLO SPORT Attività Sportiva con WeMove
12:20 - 12:30	Count Down finale con la Dirigente Adriana Colloca e abbraccio di gruppo
13:00 in poi	Smontaggio impianto audio, pulizie e saluti finali con appuntamento al prossimo anno... Forse ;)

* Durante la manifestazione, potrai trovare gli amici di UBM (Urban Bike Messengers) che pedaleranno per noi!

Una vera realtà di energia green che consegna per Milano in sella alle loro bici cargo!

Proverai ad essere anche tu un mini corriere UBM?

LINK per prenotarsi per la notte: <https://app.rally.co/invite/EDYt8BaiAaW9>

LINK per prenotazioni bici disabili:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Zh3QZvaLpe0-BfH51FoRf62qJv9YddTRMwJgmf1yvuM/edit?pli=1&gid=0#gid=0>

Legenda attività speciali:

- Attività in cortile (se il tempo è bello) o in corridoio
- Attività in aula video
- Attività con prenotazione obbligatoria al link: <https://forms.gle/68VSQpArd5NQNyq19>

Chiunque voglia aiutare durante l'evento (sorveglianza, pulizie, bar etc...) può registrarsi a questo link: <https://forms.gle/HnhdmzvXAdAB1AhE7>