



CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI **SETTEMBRE 2021**

CAMMINATE!!! – *Per Piacere*

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI FISSI		
Tutti i	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
lunedì	9,00 Parcheggio scuole Bertola	Camminata dolce nei parchi indicata per iniziare a camminare partecipazione libera
	ore 18,00 Bagno 51 novità a cura di CONSUELO	Full Body Workout Fusion di tecniche di ginnastica posturale e funzionale ed esercizi di allungamento a beneficio di forma salute e benessere. La partecipazione prevede un costo
martedì	ore 9,00 Bagno 51 novità a cura di CONSUELO	Dolce Risveglio Muscolare e Stretching per iniziare bene la giornata con gradevoli momenti di benessere e godersi il sole il mare e l'aria del mattino. La partecipazione prevede un costo
	ore 18,30 Bagno 51 novità a cura di Viviana	Movimenti consapevoli attraverso la "Bioenergetica" una disciplina psico corporea che aiuta a ridurre stress e tensioni muscolari e facilita il contatto col nostro corpo partecipazione libera
mercoledì	ore 8,00 dal Bagno 51 novità a cura di Vinicio	Camminata con nozioni della tecnica del Nordic Walking o Fit Walking e poi esercizi total body per stimolare forza, resistenza, coordinazione, equilibrio. partecipazione libera per chi ha fatto il corso
	ore 16,00 dal Bagno 100	Camminata dolce ad anello (da confermare via chat) indicata per iniziare partecipazione libera
	ore 21,00 Arco d'Augusto	Camminata lenta ad anello fino alla darsena indicata per iniziare a camminare partecipazione libera
giovedì	ore 18,00 Bagno 51 novità a cura di CONSUELO	Zumba Sentao Attività fisica a tempo di musica, esercizi di ginnastica posturale e allungamento a beneficio di forma salute e benessere. La partecipazione prevede un costo
	ore 21,00 dal Bagno 9 novità	Camminata libera a velocità sostenuta consigliata solo a che è allenato partecipazione libera
venerdì	ore 8,00 Bagno 51 novità a cura di Vinicio	Camminata con nozioni della tecnica del Nordic Walking o Fit Walking e poi esercizi total body per stimolare forza, resistenza, coordinazione, equilibrio. partecipazione libera per chi ha fatto il corso
sabato	Bagno 51 o Parco della Cava	Corsi per apprendere la tecnica del Nordic Walking – 3207433000 Vinicio per info e conferma orari

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI CHE CAMBIANO		
Giorno ora	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
3 venerdì 21,00	Arco D'Augusto	Giro ad anello per il centro e piste ciclabili - indicata per iniziare a camminare
dal 4 al 11	Partenze: Gabicce Informazioni e iscrizioni alle attività sul sito www.sunby.it	 OUTDOOR FESTIVAL SUL PARCO DEL MONTE SAN BARTOLO: SI POTRANNO PRATICARE: SUP- CORSA SU STRADA - E-BIKE MOUNTAIN BIKE - BICI DA STRADA - NORDIK WALKING, TRAILNESS, GRAVEL, HIKING - ATTIVITÀ PER BAMBINI
5 domenica	Ritrovo Piazzale Tosi ore 7,00 Ponte S Maria M. ore 8,00 Seguiranno indicazioni dettagliate	Camminata lungo un pezzo del cammino che porta a La Verna con sosta a Torricella di 20 km circa con varie possibilità di accorciare, percorso: PONTE S. MARIA MADDALENA - MOVAFELTRIA - SANT'AGATA Adesione obbligatoria entro il 3 settembre a Vinicio 3207433000
7 martedì 21,00	Bar Zeta (Ina Casa)	Camminata AL CHIAROR DELLA LUNA PIENA sulla pista ciclabile del Marecchia fino al Tiro a Volo 7-10 km non indicata per iniziare
10 venerdì 21:00	Santuario de Le Grazie	Su e giù per Covignano 7 km con salite non indicata per iniziare (pila e giubbino)
12 domenica	Seguiranno indicazioni dettagliate	Trekking nella valle del Marano
14 martedì 21,00	Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno indicata per iniziare a camminare
17 venerdì 21:00	Piazzale Tosi	Percorso ai Padulli di 5 /10 km – portare pila giubbino alta visibilità
19 domenica	Iscrizioni di gruppo entro il 12 a Vinicio – info al 3207433000	 MALATESTA TRAIL Corsa di 20 o camminata di 12 - 7 km su e giù attorno Montefiore. Maglia ricordo con l'iscrizione
21 martedì 21,00	Ponte di Tiberio (edicola)	Celle, darsena, parco Briolini - indicata per iniziare a camminare
23 giovedì 20,45	Arco d'Augusto Gadget di partecipazione	CAMMINATA IN WELLNESS – LA ROMAGNA CHE CAMMINA Camminata ludico culturale simultanea di tutti i gruppi di cammino della zona per la settimana europea dello sport, in collaborazione con Wellnessvalley.it
24 venerdì 21:00	Parcheggio via Giaccaglia	Giro di S. Lorenzo in C. 7 km con salite e sterrato pila, giubbino e scarpe adatte
26 domenica 9,00	Parrocchia Villaggio 1° Maggio	Giro delle 4 Chiese e dei 3 Santi: S. Maria S. Martino S. Lorenzo Via Coriano, via Pradella, via Feleto, via S. Lorenzo, S. Martino, Gaiofana km 10
28 martedì 21,00	Parcheggio Conad Viserba	Camminata tra gli orti e il lungomare – indicata per iniziare a camminare

10 ottobre Perugia Assisi Marcia della pace e della fraternità – info Donato 3281646108

La Pedivella-Rimini A.S.D. www.lapedivella.com Info e iscrizioni al 3207433000 Vinicio tour@lapedivella.com