



## 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 <b>indicata per iniziare a camminare</b> <b>partecipazione libera</b>
	ore 18,00 Bagno 51 <b>novità</b> a cura di <b>CONSUELO</b>	Full Body Workout Fusion di tecniche di ginnastica posturale e funzionale ed esercizi di allungamento a beneficio di forma salute e benessere. <b>La partecipazione prevede un costo</b>
martedì	ore 9,00 Bagno 51 <b>novità</b> a cura di <b>CONSUELO</b>	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. <b>La partecipazione prevede un costo</b>
	ore 18,30 Bagno 51 <b>novità</b> a cura di <b>Viviana</b>	Movimenti consapevoli attraverso la "Bioenergetica" una disciplina psico corporea che aiuta a ridurre stress e tensioni muscolari e facilita il contatto col nostro corpo <b>partecipazione libera</b>
mercoledì	ore 8,00 dal Bagno 51 <b>novità</b> a cura di <b>Vinicio</b>	Camminata con nozioni della tecnica del Nordic Walking o Fit Walking e poi esercizi total body per stimolare forza, resistenza, coordinazione, equilibrio. <b>partecipazione libera per chi ha fatto il corso</b>
	ore 16,00 dal Bagno 100	Camminata dolce ad anello (da confermare via chat) <b>indicata per iniziare</b> <b>partecipazione libera</b>
	ore 21,00 Arco d'Augusto	Camminata lenta ad anello fino alla darsena <b>indicata per iniziare a camminare</b> <b>partecipazione libera</b>
giovedì	ore 18,00 Bagno 51 <b>novità</b> a cura di <b>CONSUELO</b>	Zumba Sentao Attività fisica a tempo di musica, esercizi di ginnastica posturale e allungamento a beneficio di forma salute e benessere. <b>La partecipazione prevede un costo</b>
	ore 21,00 dal Bagno 9 <b>novità</b>	Camminata libera a velocità sostenuta <b>consigliata solo a che è allenato</b> <b>partecipazione libera</b>
venerdì	ore 8,00 Bagno 51 <b>novità</b> a cura di <b>Vinicio</b>	Camminata con nozioni della tecnica del Nordic Walking o Fit Walking e poi esercizi total body per stimolare forza, resistenza, coordinazione, equilibrio. <b>partecipazione libera per chi ha fatto il corso</b>
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 - <b>indicata per iniziare a camminare</b>
dal 4 al 11	Partenze: <b>Gabicce</b> Informazioni e iscrizioni alle attività sul sito <a href="http://www.sunby.it">www.sunby.it</a>	 <b>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</b>
5 domenica	Ritrovo Piazzale Tosi ore 7,00 Ponte S Maria M. ore 8,00 <b>Seguiranno indicazioni dettagliate</b>	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: <b>PONTE S. MARIA MADDALENA - MOVAFELTRIA - SANT'AGATA</b> <b>Adesione obbligatoria entro il 3 settembre a Vinicio 3207433000</b>
7 martedì 21,00	Bar Zeta (Ina Casa)	Camminata <b>AL CHIAROR DELLA LUNA PIENA</b> sulla pista ciclabile del Marecchia fino al Tiro a Volo 7-10 km <b>non indicata per iniziare</b>
10 venerdì 21:00	Santuario de Le Grazie	Su e giù per Covignano 7 km con salite <b>non indicata per iniziare</b> (pila e giubbino)
12 domenica	<b>Seguiranno indicazioni dettagliate</b>	<b>Trekking nella valle del Marano</b>
14 martedì 21,00	Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno <b>indicata per iniziare a camminare</b>
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	 <b>MALATESTA TRAIL</b> 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 - <b>indicata per iniziare a camminare</b>
23 giovedì 20,45	Arco d'Augusto Gadget di partecipazione	<b>CAMMINATA IN WELLNESS – LA ROMAGNA CHE CAMMINA</b> Camminata ludico culturale simultanea di tutti i gruppi di cammino della zona per la settimana europea dello sport, in collaborazione con <a href="http://Wellnessvalley.it">Wellnessvalley.it</a>
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	<b>Giro delle 4 Chiese e dei 3 Santi: S. Maria S. Martino S. Lorenzo</b> 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 – <b>indicata per iniziare a camminare</b>

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

**La Pedivella-Rimini A.S.D.** [www.lapedivella.com](http://www.lapedivella.com) Info e iscrizioni al 3207433000 Vinicio [tour@lapedivella.com](mailto:tour@lapedivella.com)