



CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI OTTOBRE 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 19,00 Centro sociale Grotta Rossa 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 chat dedicata
	Ore 21-22 c/o salone Casa Paola parrocchia villaggio 1° Maggio	BALLI DI GRUPPO a cura di CONSUELO chat dedicata
martedì	ore 18,30 info Viviana 333 571 3462	Movimenti consapevoli attraverso la "Bioenergetica" una disciplina psico corporea che aiuta a ridurre stress e tensioni muscolari e facilita il contatto col nostro corpo chat dedicata
mercoledì	ore 14,30 spiaggia o parco info Vinicio 3207433000	Camminata con nozioni della tecnica del Nordic Walking, ed esercizi total body per stimolare forza, resistenza, coordinazione, equilibrio. La partecipazione prevede un costo chat dedicata
	ore 15,00 dal Bagno 100	Camminata dolce ad anello (da confermare via chat) indicata per iniziare partecipazione libera
giovedì	ore 21,00 Arco d'Augusto	Camminata lenta ad anello fino alla darsena indicata per iniziare a camminare partecipazione libera
	Ore 19,00 parrocchia villaggio 1° Maggio 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 chat dedicata
sabato	ore 21,00 dal Bagno 9	Camminata libera a velocità sostenuta consigliata solo a che è allenato partecipazione libera
	spiaggia o parco	Corsi per apprendere la tecnica del Nordic Walking – 3207433000 Vinicio per info chat dedicata
domenica	ore 15,00 c/o casa Paola parrocchia villaggio 1°	novità Burraco tra amici Info e adesioni ANGELA 3290089734 chat dedicata

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI CHE CAMBIANO		
Giorno ora	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
1 venerdì 21,00	Arco D'Augusto	Giro ad anello per il centro e piste ciclabili - indicata per iniziare a camminare
3 domenica	ore 8,30 Ritrovo Piazzale Tosi 9,00 Parcheggio Le Navi Cattolica 9,15 Partenza camminata	Camminata lungo il Conca da Portoverde Con eventuale sosta pranzo al Pesce Azzurro di Cattolica Adesione a Donato 32081646108
5 martedì 21,00	Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno indicata per iniziare a camminare
8 venerdì 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 domenica	VEDI VOLANTINO Info Donato 3281646108	Marcia della Pace Perugia-Assisi Km 15 da Ponte S. Giovanni, pranzo al sacco
12 martedì 21,00	Ponte di Tiberio (edicola)	Celle, darsena, parco Briolini - indicata per iniziare a camminare
15 venerdì 21:00	Santuario de Le Grazie	Su e giù per Covignano, 7 km con salite non indicata per iniziare (pila e giubbino)
17 domenica	NOVITÀ Segue volantino	IN GIRO PER CASTELLI E PAESI per conoscerne la storia gustarne i sapori con passeggiate, visite guidate, degustazioni
19 martedì 21,00	Palacongressi - rotonda dei pini	Un giro per la città... "dove ci pare" indicata per iniziare a camminare
22 venerdì 21:00	Piazzale Tosi	Percorso ai Padulli di 5/10 km – portare pila giubbino alta visibilità
23 sabato 14,30	San Fortunato (Covignano) Info e iscrizioni a Vinicio 3207433000	La camminata che fa bene "dalla testa in giù" un percorso interiore guidato da esperti per la conoscenza di sé ...degli altri e della natura per alleviare lo stress e le tensioni. In collaborazione con LION CLUB RIMINI € 10,00 devoluto ad opere benefiche. PORTARE UNA SCIARPA
24 domenica 9,00	Segue volantino	"..A CERCAR CASTAGNE" oppure TREKKING vicino a casa
28 martedì 21,00	Parcheggio Conad Viserba	Camminata tra gli orti e il lungomare – indicata per iniziare a camminare
29 venerdì 21:00	Parcheggio via Giaccaglia	Giro di S. Lorenzo in C. 7 km con salite e sterrato pila, giubbino e scarpe adatte

Per partecipare alla attività, dopo qualche incontro di prova, è necessario iscriversi alla associazione, gli accompagnatori e gli istruttori illustreranno le modalità e forniranno il materiale necessario

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