

## CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI DICEMBRE 2021

### CAMMINATE!!! – Per Piacere

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI FISSI		
Tutti i	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
lunedì	9,30 Parcheggio scuole Bertola	Camminata dolce nei parchi <b>indicata per iniziare a camminare</b> <b>partecipazione libera</b>
	ore 18,15 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 <b>La partecipazione prevede un costo</b> <b>chat dedicata</b>
	Orari e luogo da definire	BALLI DI GRUPPO a cura di CONSUELO. <b>La partecipazione prevede un costo</b> <b>chat dedicata</b>
martedì	Palestra De Amicis ore 19 - 20 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 <b>chat dedicata</b>
	Scuole Padulli - Orari serali info Vinicio 3207433000	Incontri di ginnastica funzionale specifica per ciclisti e biker per ottimizzare postura e allenamento In collaborazione con ASD Sbubbikers mtb e ciclismo <b>La partecipazione prevede un costo</b>
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. <b>La partecipazione prevede un costo</b> <b>chat dedicata</b>
	ore 15,00 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 18.30 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. <b>La partecipazione prevede un costo</b> <b>chat dedicata</b>
	ore 21,00 dal Bagno 9	Camminata libera a velocità sostenuta <b>consigliata solo a che è allenato conferma al 3207433000</b>
sabato	spiaggia o parco	Corsi per apprendere la tecnica del Nordic Walking – 3207433000 Vinicio per info <b>chat dedicata</b>
domenica	ore 15.00 c/o sale varie	Burraco tra amici Info, conferme e adesioni ANGELA 3290089734 <b>chat dedicata</b>

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>
4 sabato	Info 3207433000 Vinicio	Corso 1° livello di NORDIC WALKING
5 domenica 15,00	Ritrovo parcheggio SGR Via Firenze	Camminata fino a Riccione per veder gli addobbi natalizi di Viale Ceccarini, rientro in metro di costa o a piedi
7 martedì 21,00	Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno <b>indicata per iniziare a camminare</b>
8 mercoledì	Vedi volantino	IN GIRO PER CASTELLI E PAESI DOZZA e IMOLA
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 8,30	Segue programma	<b>CAMMINATA E PEDALATA DI BABBO NATALE</b> Ritrovo Caffetteria FUORI PORTA Spadarolo
14 martedì 21,00	Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini ,S. Giuliano - <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
18 sabato	Info 3207433000 Vinicio	Corso 1° livello di NORDIC WALKING
19 domenica	Segue programma	<b>Scambio auguri di Natale a CESENATICO</b> Camminata pomeridiana nella pineta poi col buio scambio auguri davanti ai Presepi nelle antiche imbarcazioni sul canale
21 martedì 21,00	Palacongressi - rotonda dei pini	Un giro per la città... "dove ci pare" <b>indicata per iniziare a camminare</b>
24 venerdì 22.30	Duomo di Rimini	<b>Camminata della Natività</b> dal Duomo al Santuario delle Grazie per la messa di Natale a seguire scambio di auguri con panettone e vin brûlé
25 mercoledì 9,30	Rotonda Grand'Hotel Bagno 9	Quattro passi per "far posto ai cappelletti" e scambiarsi gli auguri
26 domenica 9,30	Santuario delle Grazie	Camminata del pentimento da abbuffate di Natale
28 martedì	Parcheggio Conad Viserba	Camminata tra gli orti e il lungomare – <b>indicata per iniziare a camminare</b>
31 venerdì	Villaggio Azzurro Via Marecchiese 140	<b>Cenone e festa di fine anno al Villaggio Azzurro</b> menù completo di pesce, musica dal vivo, info e adesioni a Donato 3281646108
1 gen sabato 10,30	Bagno 9	"Camminata numero 1" perché chi comincia bene ...
23 gen domenica	Vedi volantino	46ª Montefortiana Camminata di 6-9-14-20 nelle vigne attorno a Soave

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 occorrente

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)