



CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI **NOVEMBRE 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 indicata per iniziare a camminare partecipazione libera
	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 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. La partecipazione prevede un costo 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
	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 La partecipazione prevede un costo
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
	ore 21,00 Arco d'Augusto	Camminata lenta ad anello fino alla darsena indicata per iniziare a camminare partecipazione libera
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. La partecipazione prevede un costo chat dedicata
	ore 21,00 dal Bagno 9	Camminata libera a velocità sostenuta consigliata solo a che è allenato conferma al 3207433000
sabato	spiaggia o parco	Corsi per apprendere la tecnica del Nordic Walking – 3207433000 Vinicio per info chat dedicata
domenica	ore 15.00 c/o sale varie	Burraco tra amici Info, conferme e adesioni ANGELA 3290089734 chat dedicata

ATTENZIONE Inizierà a breve un **CORSO DI DIFESA PERSONALE** riservato a sole donne organizzato da C.S.I., Casa delle Donne, Comune di Rimini e Forze dell'Ordine - Orari e luogo da definire **Info 3207433000**

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI CHE CAMBIANO		
Giorno ora	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
30 - 31/10 - 1/11		
IN VENETO PER IL PONTE DI TUTTI I SANTI		
1 lunedì 15,00	Santuario de Le Grazie	SU E GIÙ PER COVIGNANO DI GIORNO
2 martedì 21,00	Arco D'Augusto	Giro ad anello per il centro e piste ciclabili - indicata per iniziare a camminare
5 venerdì 21:00	Santuario de Le Grazie	Su e giù per Covignano 7 km con salite non indicata per iniziare (pila e giubbino)
6 sabato	Info 3207433000 Vinicio	Corso Base di NORDIC WALKING 1ª lezione orario da concordare
7 domenica	Segue programma	COMPLEANNO DE LA PEDIVELLA Attività mattutine- pranzo sociale – assemblea
9 martedì 21,00	Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno indicata per iniziare a camminare
12 venerdì 21:00	Piazzale Tosi	Percorso ai Padulli di 5/10 km – portare pila giubbino alta visibilità
13 sabato	Info 3207433000 Vinicio	Corso Base di NORDIC WALKING 2ª lezione orario da concordare
14 domenica	Segue programma	Gemellaggio con amici di "PARMA CHE CAMMINA" Camminata mattutina in spiaggia, pranzo al Pesce Azzurro e visita centro storico
16 martedì 21,00	Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini, S. Giuliano - indicata per iniziare a camminare
19 venerdì 21:00	Parrocchia Villaggio 1° Maggio	Camminata AL CHIAROR DELLA LUNA PIENA fino a via Panoramica
20 sabato	Info 3207433000 Vinicio	Corso Base di NORDIC WALKING 3ª lezione orario da concordare
21 domenica	NOVITÀ Segue volantino	IN GIRO PER CASTELLI E PAESI per conoscerne la storia gustarne i sapori con passeggiate, visite guidate, degustazioni
23 martedì 21,00	Palacongressi - rotonda dei pini	Un giro per la città... "dove ci pare" indicata per iniziare a camminare
26 venerdì 21:00	Parcheggio via Giaccaglia	Giro di S. Lorenzo in C. 7 km con salite e sterrato pila, giubbino e scarpe adatte
27 sabato	Info 3207433000 Vinicio	Corso Base di NORDIC WALKING 4ª lezione orario da concordare
28 domenica	Seguiranno info	Camminata al Mare del Nord o Trekking "dietro casa"
30 martedì	Parcheggio Conad Viserba	Camminata tra gli orti e il lungomare – indicata per iniziare a camminare

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