



## CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI **GENNAIO 2022**

### **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 ore 18,15 a cura di CONSUELO Centro sociale Grotta Rossa	Camminata dolce nei parchi <b>indicata per iniziare a camminare</b> partecipazione libera 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 chat dedicata</b>
	Novità Ore 20,00 -21,00 Info Donato 3281646108	<b>BALLI DI GRUPPO</b> c/o DANCE GOLD @byCASADEIMARCO presso Centro "I TIGLI" via Pomposa, 43/1 ( di fianco MONDO CONVENIENZA) <b>La partecipazione prevede un costo chat dedicata</b>
martedì	Palestra De Amicis ore 19 - 20 info Viviana 333 571 3462	<b>Movimenti consapevoli attraverso la "Bioenergetica"</b> 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 chat dedicata</b>
	ore 15,00 dal Bagno 100	Camminata dolce ad anello (da confermare via chat) <b>indicata per iniziare</b> partecipazione libera
giovedì	ore 21,00 Arco d'Augusto	Camminata lenta ad anello fino alla darsena <b>indicata per iniziare a camminare</b> partecipazione libera
	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 chat dedicata</b>
sabato	ore 21,00 dal Bagno 9	Camminata libera a velocità sostenuta <b>consigliata solo a che è allenato conferma al 3207433000</b>
	spiaggia o parco	<b>Corsi per apprendere la tecnica del Nordic Walking</b> – per info 3207433000 Vinicio <b>chat dedicata</b>
domenica	ore 15.00 c/o sale varie	<b>Burraco tra amici</b> 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
1 sabato 10,00	Bagno 9	<b>"Camminata numero 1"</b> perché chi comincia bene ...
2 domenica 8,30	Piazzale Tosi adesioni a Donato 3281646108.	<b>Da Cesena a Roversano</b> e rit. 12 km circa in compagnia delle Volpi di Savignano Occorre abbigliamento e scarpe adeguate allo sterrato, forse fangoso, acqua e panino
4 martedì 21,00	Arco D'Augusto	Giro ad anello per il centro e piste ciclabili - <b>indicata per iniziare a camminare</b>
6 giovedì		Eventuali attività verranno comunicate tramite le chat e gli altri canali informativi
7 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)
8 sabato	Info 3207433000 Vinicio	A passo di NORDIC WALKING Corso o camminata
9 domenica		Eventuali attività verranno comunicate tramite le chat e gli altri canali informativi
11 martedì 21,00	Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno <b>indicata per iniziare a camminare</b>
14 venerdì 21:00	Piazzale Tosi	Percorso ai Padulli di 5/10 km – <b>portare pila giubbino alta visibilità</b>
15 sabato	Info 3207433000 Vinicio	A passo di NORDIC WALKING Corso o camminata
16 domenica		Eventuali attività verranno comunicate tramite le chat e gli altri canali informativi
18 martedì 21,00	Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini ,S. Giuliano - <b>indicata per iniziare a camminare</b>
21 venerdì 21:00	Parrocchia Villaggio 1° Maggio	Camminata <b>AL CHIAROR DELLA LUNA PIENA</b> fino a via Panoramica
22 sabato	Info 3207433000 Vinicio	A passo di NORDIC WALKING Corso o camminata
23 domenica		Eventuali attività verranno comunicate tramite le chat e gli altri canali informativi
25 martedì 21,00	Palacongressi - rotonda dei pini	Un giro per la città... <b>"dove ci pare"</b> <b>indicata per iniziare a camminare</b>
28 venerdì 22.30	Parcheggio via Giaccaglia	Giro di S. Lorenzo in C. 7 km con salite e sterrato pila, giubbino e scarpe adatte
29 sabato	Info 3207433000 Vinicio	A passo di NORDIC WALKING Corso o camminata
30 domenica		Eventuali attività verranno comunicate tramite le chat e gli altri canali informativi

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