



CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI APRILE 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 indicata per iniziare a camminare info 3207442815 partecipazione libera Full Body Workout Fusion di tecniche di ginnastica posturale e funzionale ed esercizi di allungamento a beneficio di forma salute e benessere info 3287224020 La partecipazione prevede un costo chat dedicata
	Novità Ore 21,00 Info Donato 3281646108	BALLI DI GRUPPO c/o DANCE GOLD @byCASADEIMARCO presso Centro "I TIGLI" via Pomposa, 43/1 (di fianco MONDO CONVENIENZA) La partecipazione prevede un costo chat dedicata
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 chat dedicata
mercoledì	ore 15,00 BAGNO 14 info Vinicio 3207433000	Corsi per apprendere la tecnica del Nordic Walking , esercizi total body per stimolare forza, resistenza, coordinazione, equilibrio. La partecipazione prevede un costo chat dedicata
	ore 15,30 Scuole Rodari ore 21,00 Arco d'Augusto	Camminata dolce ad anello indicata per iniziare info 3207442815 partecipazione libera 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 info 3287224020 La partecipazione prevede un costo chat dedicata
	ore 21,00 dal Bagno 14	Camminata libera a velocità sostenuta con o senza bastoncini da nordic conferma al 3207433000
sabato	BAGNO 14 info Vinicio 3207433000	Mattino "Passi del Nordic Walking e non solo, esercizi total body, camminate esperienziali e tanto altro Pomeriggio Corsi per apprendere la tecnica del Nordic Walking e attività sportive collegate La partecipazione prevede un costo chat dedicata
domenica	ore 15.00 c/o sale varie	Burraco tra amici Info, conferme 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	Ritrovo ore 8,00 Piazza Cavour Partenza attività 9,00 VEDI VOLANTINO	MUOVITI PER... La Pace Raccolta fondi tra sportivi di ogni genere a favore della causa UCRAINA e prove di discipline sportive € 5 contributo minimo Colazione per gli iscritti alla manifestazione
5 martedì 21,00	Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno indicata per iniziare a camminare
8 venerdì 21:00	Santuario de Le Grazie	Su e giù per Covignano 7 km con salite non indicata per iniziare (pila e giubbino)
9 sabato 14,30	Info 3351270914	RiminiForMutoko RUN RISE – su e giù per Covignano Camminata solidale per i progetti di aiuto all'ospedale in Zimbabwe
10 domenica	Seguiranno indicazioni dettagliate	TREKKING PER TUTTI I GUSTI E LE FORZE da SANT'AGATA Su tracciati da individuare in base al meteo
12 martedì 21,00	Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini ,S. Giuliano - indicata per iniziare a camminare Scambio auguri con uovo e colomba artigianale del MIOBAR
15 venerdì 21:00	Piazzale Tosi	Percorso ai Padulli di 5/10 km – portare pila giubbino alta visibilità
18 lunedì	Seguiranno indicazioni dettagliate	SOMARLUNGO DAL MARE ALLA GRAZIE Camminata rievocativa in collaborazione con Zeita di Borg
19 martedì 21,00	Palacongressi - rotonda dei pini	Un giro per la città... "dove ci pare" indicata per iniziare a camminare
22 venerdì 22.30	Parcheggio via Giaccaglia	Giro di S. Lorenzo in C. 7 km con salite e sterrato pila, giubbino e scarpe adatte
24 domenica	Seguiranno comunicazioni	Camminata mattutina in Valmarecchia e dintorni da Santo Marino
24 domenica Pomeriggio - sera	Segue volantino Info 3207433000 Vinicio	SENTIERI INTERIORI Percorsi esperienziali psico-fisici svolti nella natura in gruppo
25 lunedì	Segue volantino	Trekking nella valle del Marano Sentieri tra rifugi bellici e scorci inediti
26 martedì 21,00	Parc Largo A Gramsci - mercato	Il giro delle mura antiche e dei bastioni fino al porto indicata per iniziare
28 giovedì 17,30 - 18,30	Palestra Dante Alighieri ogni martedì e giovedì	CORSO AUTODIFESA FEMMINILE in collaborazione La Casa delle Donne e forze dell'Ordine Iscrizioni 0541 704545
29 venerdì 21:00	Parcheggio CONAD Viserba	"Giro degli orti" verso Torre Pedrera 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 occorrente

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