



CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI **MAGGIO 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	Camminata dolce ad anello indicata per iniziare info 3207442815 partecipazione libera
giovedì	ore 21,00 Arco d'Augusto	Camminata lenta ad anello fino alla darsena indicata per iniziare a camminare 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 info 3287224020 La partecipazione prevede un costo chat dedicata
sabato	ore 21,00 dal Bagno 14	Camminata libera a velocità sostenuta con o senza bastoncini da nordic conferma al 3207433000
	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
martedì e giovedì	Palestra Dante Alighieri 17,30 - 18,30	CORSO AUTODIFESA FEMMINILE in collaborazione La Casa delle Donne e forze dell'Ordine Iscrizioni 0541 704545

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI CHE CAMBIANO		
Giorno ora	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
1 domenica	VISITA IL SITO PER ALTRE INFO https://malatempora.org/persentieri-in-valconca-2022/	TREKKING PER TUTTI I GUSTI E LE FORZE in Valconca Tre percorsi guidati da San Clemente, Montefiore e Gemmano da prenotare
3 martedì 21:00	Arco D'Augusto	Giro ad anello per il centro e piste ciclabili - indicata per iniziare a camminare
6 venerdì 21:00	Santuario de Le Grazie	Su e giù per Covignano 7 km con salite non indicata per iniziare (pila e giubbino)
8 domenica	Ritrovo ore 6,00 Parrocchia Villaggio 1° Maggio	Pellegrinaggio alla Madonna di Bonora di Montefiore Km 22 circa sosta colazione a Passano e inizio percorso ridotto Dopo la messa, volendo, pranzo di gruppo in zona Info e adesioni Donato 3281646108
10 martedì 21:00	Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno indicata per iniziare a camminare
13 venerdì 21:00	Piazzale Tosi	Percorso ai Padulli di 5/10 km – portare pila giubbino alta visibilità
15 domenica	Segue Volantino	GRATTA GRATTA SOLIDALE 2022 Camminata dal grattacielo di Cesenatico a quello di Rimini Km 22 circa con possibilità di unirsi al gruppo strada facendo. All'arrivo pranzo e festa finale per raccogliere fondi da destinare all'organizzazione dei centri estivi per i bambini delle mamme ucraine che lavorano.
17 martedì 21:00	Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini ,S. Giuliano - indicata per iniziare a camminare
20 venerdì 21:00	Parcheggio via Giaccaglia	Giro di S. Lorenzo in C. 7 km con salite e sterrato pila, giubbino e scarpe adatte
22 domenica	Seguiranno comunicazioni	Trekking nella valle del Marano Sentieri tra rifugi bellici e scorci inediti
24 martedì 21:00	Palacongressi – rotonda dei pini	Un giro per la città... "dove ci pare" indicata per iniziare a camminare
27 venerdì 21:00	Bar Zeta INA CASA	Ciclabile del Marecchia fino all'ex Tiro a Volo e ritorno km 10
29 domenica	Seguiranno comunicazioni	NORDIK WALKING IN FESTA Passeggiata a passo di nordic (e no) aperta a tutti, consegna degli attestati ai partecipanti agli ultimi corsi di nordic, poi festa e degustazione. Info Vinicio 3207433000
31 martedì 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