



## CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI GIUGNO 2022

### CAMMINATE!!! – Per Piacere

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI FISSI		
Tutti i	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
lunedì	9,00 Parcheggio scuole Bertola	Camminata dolce nei parchi <b>indicata per iniziare a camminare info 3207442815 partecipazione libera</b>
	Ore 18 - 19 Bagno 51 Info CONSUELO 3287224020	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>
martedì	Ore 9 – 10 Bagno 51 Info CONSUELO 3287224020	Risveglio muscolare <b>attività fisica dolce con allungamenti per ritrovare piacere e benessere e godere dei benefici del mare.</b> <b>La partecipazione prevede un costo chat dedicata</b>
	Bagno 51 ore 19,00 - 20,00 info VIVIANA 333 571 3462	Movimenti consapevoli attraverso la "Bioenergetica" una disciplina psico corporea che aiuta a ridurre stress e tensioni muscolari. <b>La partecipazione prevede un costo chat dedicata</b>
mercoledì	Ore 8,30 partenza bagno 14, oppure ore 9,00 al bagno 51 Ore 18,00 partenza bagno 51, oppure ore 18,30 al bagno 14	"Passi del Nordic Walking e non solo, esercizi total body, camminate esperienziali e tanto altro Su appuntamento corsi per apprendere la tecnica del Nordic Walking e attività sportive collegate info Vinicio 3207433000 <b>La partecipazione prevede un costo chat dedicata</b>
	ore 17,00 Bagno 100	Camminata dolce ad anello <b>indicata per iniziare a camminare info 3207442815 partecipazione libera</b>
	ore 21,00 Arco d'Augusto	Camminata lenta ad anello fino alla darsena <b>indicata per iniziare a camminare partecipazione libera</b>
giovedì	Ore 18 - 19 Bagno 51 Info CONSUELO 3287224020	Full Body Workout Fusion di tecniche di ginnastica posturale e funzionale ed esercizi di allungamento a beneficio di forma salute e benessere info 3287224020 <b>La partecipazione prevede un costo chat dedicata</b>
venerdì	Ore 9 – 10 Bagno 51 Info CONSUELO 3287224020	Risveglio muscolare <b>attività fisica dolce con allungamenti per ritrovare piacere e benessere e godere dei benefici del mare.</b> <b>La partecipazione prevede un costo chat dedicata</b>
sabato	Ore 8,30 partenza bagno 14, oppure ore 9,00 al bagno 51	"Passi del Nordic Walking e non solo, esercizi total body, camminate esperienziali e tanto altro Su appuntamento corsi per apprendere la tecnica del Nordic Walking e attività sportive collegate info Vinicio 3207433000 <b>La partecipazione prevede un costo chat dedicata</b>

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI CHE CAMBIANO		
Giorno ora	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
2 giovedì 5,00	Ritrovo ore 5,00 Parrocchia Villaggio 1° Maggio	<b>Pellegrinaggio alla Madonna di Bonora di Montefiore</b> Km 22 circa, inizio percorso ridotto da Passano ore 7,15 circa Info e adesioni Donato 3281646108
3 venerdì 21:00	Arco D'Augusto	Giro ad anello per il centro e piste ciclabili - <b>indicata per iniziare a camminare</b>
5 domenica 9,30	Fondazione OASI Str. Panoramica San Bartolo Info Vinicio 3207433000	<b>La Pedivella all'ECOFESTIVAL EXPERIENCE del San Bartolo</b> Dopo colazione attività all'aria aperta, camminate, nordic walking o pedalata sulla Panoramica <a href="https://fondazione-oasi.it/ecofest-experience/">https://fondazione-oasi.it/ecofest-experience/</a>
7 martedì 21:00	Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno <b>indicata per iniziare a camminare</b>
10 venerdì 21:00	Santuario de Le Grazie	<b>Su e giù per Covignano 7 km con salite non indicata per iniziare (pila e giubbino)</b>
11 sabato 16,00	Vecchia Pescheria <b>Segue Volantino</b> Info Vinicio 3207433000	In occasione delle GIORNATE NAZIONALI DEL CICLOTURISMO <b>ALLA SCOPERTA DELLA MARINERIA RIMINESE</b> Adatta a qualsiasi tipo di bicicletta, agevole pedalata tra città, porto, deviatore fino al museo de "E SCAION" a Viserbella
12 domenica	<b>Segue Volantino</b> Partecipazione con e-bike propria o a noleggio fornite dall'organizzazione Info Vinicio 3207433000	In occasione delle GIORNATE NAZIONALI DEL CICLOTURISMO <b>IL CAMMINO DELLE STIMMATE IN E-BIKE</b> PRIMA PARTE DA VERUCCHIO E SAN LEO Una pedalata sorprendentemente facilitata dal motore che permetterà a tutti di arrivare fino in cima senza fatica
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	Giro a anello "ai Padulli 6-10 km " <b>non indicata per iniziare (pila e giubbino)</b>
19 domenica 9,00	<b>Segue Volantino</b> Con ogni tipo di bicicletta Info Vinicio 3207433000	In occasione del Festival per il mare adriatico <b>PEDALANDO TRA I SEGNI DEL PASSATO DELLA REMINI DEI MARINAI</b> rivivere i luoghi con i ricordi di chi c'era e i racconti dei nonni"
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 21:00	Parcheggio via Giaccaglia	Giro di S. Lorenzo in C. 7 km con salite e sterrato pila, giubbino e scarpe adatte
26 domenica 8,00	Bar Zeta INA CASA	<b>Ciclabile del Marecchia fino all'ex Tiro a Volo e ritorno km 10</b>
28 martedì 21:00	Parcheggio CONAD Viserba	"Giro degli orti" verso Torre Pedrera <b>indicata per iniziare a camminare</b>

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)