



CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI LUGLIO 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 indicata per iniziare a camminare info 3207442815 partecipazione libera
	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 La partecipazione prevede un costo chat dedicata
martedì	Ore 9 – 10 Bagno 51 Info CONSUELO 3287224020	Risveglio muscolare attività fisica dolce con allungamenti per ritrovare piacere e benessere e godere dei benefici del mare. La partecipazione prevede un costo chat dedicata
	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. La partecipazione prevede un costo chat dedicata
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 La partecipazione prevede un costo chat dedicata
	ore 17,00 Bagno 100	Camminata dolce ad anello indicata per iniziare a camminare info 3207442815 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 - 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 La partecipazione prevede un costo chat dedicata
venerdì	Ore 9 – 10 Bagno 51 Info CONSUELO 3287224020	Risveglio muscolare attività fisica dolce con allungamenti per ritrovare piacere e benessere e godere dei benefici del mare. La partecipazione prevede un costo chat dedicata
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 La partecipazione prevede un costo 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	Ore 7.30 piazzale Tosi Ore 8,00 Ponte S. Maria Madd Info Vinicio 3207433000	Camminata preparatoria al Cammino di Santiago 2022 Da Ponte S. Maria Maddalena a San Leo km 14 circa Aperta a tutti. Pranzo al sacco
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 ore 5,36	Bagno 34	SUN RISE camminata all'alba organizzata da RIMINI FOR MUTOKO per raccogliere fondi per l'ospedale in Zimbabwe
10 domenica	Seguiranno info dettagliate Info Vinicio 3207433000	In preparazione del Cammino di Santiago Camminata attorno a Saludecio e Benedizione dei futuri pellegrini con il rito medievale
12 martedì 21:00	Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini ,S. Giuliano - indicata per iniziare a camminare
15 venerdì 21:00	Piazzale Tosi	Giro a anello "ai Padulli 6-10 km " non indicata per iniziare (pila e giubbino)
Dal 16 al 29 luglio	Partenza da Piazzale Tosi Info 3207433000 www.lapedivella.com	Il Cammino di Santiago 2022 Oltre agli ultimi 112 km da Saria a Santiago, che permettono di ricevere la Compostela, si percorre tutto il Francese arrivando in cammino nei punti più significativi. Partenza dall'Italia con il pullman che darà assistenza lungo il percorso per tutto il tempo, cene e pernottamenti negli hotel già prenotati, visite delle più belle città tra Spagna e Francia
17 domenica		Eventuali attività saranno postate sui canali web della associazione e sulle chat
19 martedì 21:00	Palacongressi – rotonda dei pini	Un giro per la città... "dove ci pare" indicata per iniziare a camminare
22 venerdì 21:00	Parcheggio via Giaccaglia	Giro di S. Lorenzo in C. 7 km con salite e sterrato pila, giubbino e scarpe adatte
24 domenica		Eventuali attività saranno postate sui canali web della associazione e sulle chat
26 martedì 21:00	Parcheggio CONAD Viserba	"Giro degli orti" verso Torre Pedrera indicata per iniziare a camminare
29 venerdì 21:00	Bar Zeta - INA CASA	Pista ciclopedonale del Marecchia fino all'ex tiro a volo e ritorno km 10
31 domenica		Eventuali attività saranno postate sui canali web della associazione e sulle chat

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