



## CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI AGOSTO 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 martedì 21:00	Arco D'Augusto	Giro ad anello per il centro e piste ciclabili - <b>indicata per iniziare a camminare</b>
5 venerdì 21:00	Santuario de Le Grazie	Su e giù per Covignano 7 km con salite non <b>indicata per iniziare (pila e giubbino)</b>
6 sabato	Per la camminata ore 15,00 Piazzale Tosi oppure ore 16,00 Botticella Adesioni 3207433000 Vinicio Per la cena ore 18,30 P.le Tosi oppure ore 19,30 Sartiano Adesioni 3281646108 Donato	<b>FESTA D'AGOSTO DE LA PEDIVELLA AL FRESCO IN VALMARECCHIA</b> con momenti di relax a Sartiano o agevoli camminate di 8 - 6 - 2 km tra Botticella, Torricella e Sartiano e <b>AL TRAMONTO CENA E FESTA PER TUTTI</b> <b>Prenotazione obbligatoria</b>
7 domenica		Eventuali attività saranno postate sui canali web della associazione e sulle chat
9 martedì 21:00	Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno <b>indicata per iniziare a camminare</b>
12 venerdì	Bar Zeta - INA CASA	<b>"..e quindi uscimmo a riveder le stelle"</b> Camminata al buio a caccia di stelle cadenti lungo la pista ciclopedonale del Marecchia fino all'ex tiro a volo di 10 km
14 domenica		Eventuali attività saranno postate sui canali web della associazione e sulle chat
15 lunedì		Eventuali attività saranno postate sui canali web della associazione e sulle chat
16 martedì 21:00	Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini, S. Giuliano - <b>indicata per iniziare a camminare</b>
19 venerdì 21:00	Piazzale Tosi	Giro a anello "ai Padulli" 6-10 km non <b>indicata per iniziare (pila e giubbino)</b>
21 domenica		Eventuali attività saranno postate sui canali web della associazione e sulle chat
23 martedì 21:00	Palacongressi - rotonda dei pini	Un giro per la città... "dove ci pare" <b>indicata per iniziare a camminare</b>
26 venerdì 21:00	Parcheggio via Giaccaglia	Giro di S. Lorenzo in Correg. 7 km con salite e sterrato pila, giubbino e scarpe adatte
28 domenica		Eventuali attività saranno postate sui canali web della associazione e sulle chat
30 martedì 21:00	Parcheggio CONAD Viserba	"Giro degli orti" verso Torre Pedrera <b>indicata per iniziare a camminare</b>
sabato 3 settembre	Ore 18:30 Montebello	Festa del Miele "Il tramonto nell'Oasi" Camminata sui sentieri dell'Oasi di Montebello

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)