



CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI SETTEMBRE 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 info3207442815 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
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
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

GLI APPUNTAMENTI FISSI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI, INFORMARSI AI NUMERI INDICATI.
DA OTTOBRE INIZIERÀ LA PROGRAMMAZIONE INVERNALE CON NUOVE ATTIVITÀ E NUOVI ORARI

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI CHE CAMBIANO		
Giorno ora	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
2 venerdì 21:00	Arco D'Augusto	Giro ad anello per il centro e piste ciclabili - indicata per iniziare a camminare FESTA DEL MIELE - MONTEBELLO il tramonto nell'OASI
3 sabato	Ore 17:00 Piazzale Tosi, 18:00 Montebello Via Scanzano	Camminata guidata con partenza dall'Osservatorio Naturalistico Valmarecchia Volendo, per finire, cena presso gli stand della Pro Loco. Info Vinicio 3207433000
4 domenica	Ore 9,30 c/o Rist. La Posada	Aperitivo a TORRE PEDRERA info Donato 3281646108
6 martedì 21:00	Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno indicata per iniziare a camminare
9 venerdì 21,00	Santuario de Le Grazie	Su e giù per Covignano 7 km con salite non indicata per iniziare (pila e giubbino)
10 sabato	Ore 13,30 Piazzale Tosi 14,30 Montefiore Arena Raciti c/o il castello	MALATESTA TRAIL a Montefiore Conca Camminata ludico motoria di 7-12 km attorno al castello - Info e iscrizione entro il 6 settembre a Vinicio 3207433000 € 5 con in premio zainetto - € 10 con maglia tecnica. Premi ad estrazione all'arrivo solo ai presenti
11 domenica	8,30 fermata via Chiabrera 9,00 stazione Riccione	Caffè a Riccione, quattro passi in compagnia, poi Spritz a Rimini Andata in Metromare in autonomia o dal parcheggio SGR Info Donato 3281646108
13 martedì 21:00	Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini ,S. Giuliano - indicata per iniziare a camminare
16 venerdì 21:00	Piazzale Tosi	Giro a anello "ai Padulli" 6-10 km non indicata per iniziare (pila e giubbino)
18 domenica	Rimini Piazzale Tosi 7,30 Cesena 8,45 Centro Commerciale Lungosavio	3^ Lungo Savio Run Camminata lungo il fiume di 9,5 o 5,5 km Quota iscrizione 2,50 che dà diritto al premio di partecipazione Adesione obbligatoria a Donato 3281646108
20 martedì 21:00	Palacongressi – rotonda dei pini	Un giro per la città... "dove ci pare" indicata per iniziare a camminare "..di notte sulle sponde dell'ARIMINUS"
23 venerdì 21:00	Bar Zeta - INA CASA In occasione della SETTIMANA EUROPEA DELLO SPORT	Suggestiva camminata notturna tra il fiume e la "Marechiese" luoghi di vita e di commercio degli Etruschi, gli Umbri e i Villanoviani ancora prima dei romani, ne racconteremo la storia e l'evoluzione 10 km, fino all'ex Tiro a Volo (pila e giubbino)
24 sabato 14,30	San Fortunato - Covignano In occasione della SETTIMANA EUROPEA DELLO SPORT	SENTIERI INTERIORI 2022 Percorsi esperienziali psico-fisici svolti nella natura "condotti" da psicoterapeuti professionisti. Contributo € 10 devoluto per finanziare corsi di autodifesa per giovani ragazze, in collaborazione con Lion Club Host Rimini Info e adesioni Vinicio 3207433000 -VEDI VOLANTINO-
25 domenica	Ritrovo e partenza 7,00 Piazzale Tosi VEDI VOLANTINO	Quattro passi per conoscere GUBBIO UNO DEI BORGHI MEDIEVALI PIÙ BELLI E MEGLIO CONSERVATI D'ITALIA RICCO DI STORIA E DI STORIE CHE SCOPRIREMO ATTRAVERSO LA VISITA GUIDATA CAMMINANDO SULLA GOLA DEL BOTTACCIONE, FINO ALLA BASILICA DI SANT'UBALDO QUOTA PARTECIPAZIONE € 85 CON 30 PARTECIPANTI € 75 CON 50 INFO VINICIO 3207433000 ADESIONI ENTRO IL 15 CON € 50 ANTICIPO
27 martedì 21:00	Parcheggio CONAD Viserba	"Giro degli orti" verso Torre Pedrera indicata per iniziare a camminare
30 venerdì 21:00	Parcheggio via Giaccaglia	Giro di S. Lorenzo in Correg. 7 km con salite e sterrato pila, giubbino e scarpe adatte

Per partecipare alle 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