



CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI **NOVEMBRE 2022**

CAMMINATE!!! – *Per Piacere*

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI FISSI		
Tutti i	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
CAMMINATE FISSE		
lunedì	9,30 Parcheggio scuole Bertola	Camminata dolce nei parchi <i>indicata per iniziare a camminare</i> info Daniela 3207442815 partecipazione libera
mercoledì	ore 15,00 Bagno 100	Camminata dolce ad anello <i>indicata per iniziare a camminare</i> info Daniela 3207442815 partecipazione libera
	ore 21,00 Arco d'Augusto	Camminata lenta ad anello fino alla darsena <i>indicata per iniziare a camminare</i> partecipazione libera
GINNASTICA POSTURALE		
lunedì giovedì	Ore 18 -19 Parr Villaggio 1° Maggio Info Consuelo 3287224020	Full Body Workout Fusione 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
CORSI DI BALLO		
lunedì	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
giovedì	Novità Ore 20,00 Info Donato 3281646108	BALLI DA SALA c/o DANCE GOLD @byCASADEIMARCO presso Centro "I TIGLI" via Pomposa, 43/1 (di fianco MONDO CONVENIENZA) La partecipazione prevede un costo chat dedicata
NORDIC WALKING		
mercoledì	Ore 15,00 ritrovo 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
sabato	Ore 9,00 ritrovo al bagno 14 Ore 15,00 ritrovo al bagno 14	
martedì - giovedì - sabato - domenica		Uscite in bicicletta in MTB su itinerari e orari in base alla stagione Info Sebastiano 3313601260 chat dedicata
domenica	Varie sedi	Burraco in compagnia per neofiti ed esperti Info 3290089734 Angela chat dedicata

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI CHE CAMBIANO		
Giorno ora	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
1 martedì 21:00	Arco D'Augusto	Giro ad anello per il centro e piste ciclabili - <i>indicata per iniziare a camminare</i>
4 venerdì 21:00	Santuario de Le Grazie	Su e giù per Covignano 7 km con salite non <i>indicata per iniziare (pila e giubbino)</i>
6 domenica 9,30	Ore 7,30 Piazzale Tosi Rimini Ore 8,30 Piazzale Ambrosini Cesena	45° Giro dei Gessi Cesena Camminata di 12 - 8 km su percorso collinare dentro e attorno a Cesena Iscrizione in loco a 3€ Adesioni a Donato 3281646108
8 martedì 21:00	Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno <i>indicata per iniziare a camminare</i>
11 venerdì 21:00	Piazzale Tosi	Giro a anello "ai Padulli" 6-10 km <i>non indicata per iniziare (pila e giubbino)</i>
13 domenica	Ore 8,00 Piazzale Tosi Ore 9 Vigna del Mar (2 km dopo Gabicce Monte) Adesioni Vinicio 3207433000	Un giro sul San Bartolo Percorso: Vigna del Mar - Vallugola - Tetto del Mondo. Ritorno Tetto del Mondo - Vigna del Mar, km 8 circa difficoltà MEDIA, dislivello 300 + 200 Scarpe e abbigliamento adeguato al meteo. € 3 per colazione e contributo organizzativo
15 martedì 21:00	Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini, S. Giuliano - <i>indicata per iniziare a camminare</i>
18 venerdì 21:00	Bar Zeta - INA CASA	Ciclabile del Marecchia fino all'ex Tiro a Volo 10 km <i>non indicata per iniziare (pila)</i>
20 domenica	Segue Volantino	IN GIRO PER CASTELLI E PAESI MONTEFIORE CONCA Visita guidata del paese della rocca
22 martedì 21:00	Palacongressi - rotonda dei pini	Un giro per la città... "dove ci pare" <i>indicata per iniziare a camminare</i>
25 venerdì 21:00	Parcheggio via Giaccaglia	Giro di S. Lorenzo in Correg. 7 km con salite e sterrato pila, giubbino e scarpe adatte
26 sabato	Piazza Cavour Segue volantino	CAMMINATA CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE Col patrocinio del Comune di Rimini in collaborazione con enti del territorio
27 domenica	Segue Volantino	NORDIC WALKING... MOLTO PIÙ CHE CAMMINARE SI POTRÀ PROVARE LA TECNICA, MIGLIORARE LA TECNICA, TOGLIERE "LA RUGGINE" AI BASTONCINI, CONOSCERE "LE SFUMATURE" DEL NORDIC SU PERCORSI DIVERSI. CONSEGNA DIPLOMI AI NUOVI "NORDICATORI LIBERI"
29 martedì	Parcheggio CONAD Viserba	Camminata tra orti e lungomare
4 dicembre domenica	Segue Volantino	IN GIRO PER CASTELLI E PAESI AREZZO Visita guidata del paese della mostra antiquaria

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