

## CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI **MARZO 2023**

### **CAMMINATE!!!** – *Per Piacere*

<b>CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI FISSI</b>		
Tutti i	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
<b>CAMMINATE FISSE</b>		
lunedì	9,30 Parcheggio scuole Bertola	Camminata dolce nei parchi <b>indicata per iniziare a camminare</b> info Daniela 3207442815 <b>partecipazione libera</b>
mercoledì	ore 15,00 Bagno 100	Camminata dolce ad anello <b>indicata per iniziare a camminare</b> info Daniela 3207442815 <b>partecipazione libera</b>
	ore 21,00 Arco d'Augusto	Camminata lenta ad anello fino alla darsena <b>indicata per iniziare a camminare</b> <b>partecipazione libera</b>
<b>GINNASTICA POSTURALE</b>		
lunedì giovedì	<b>Ore 18 -19</b> 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. <b>La partecipazione prevede un costo</b> <b>chat dedicata</b>
<b>CORSI DI BALLO</b>		
lunedì	<b>Novità</b> Ore 21,00 Info Donato 3281646108	<b>BALLI DI GRUPPO</b> c/o DANCE GOLD @byCASADEIMARCO presso Centro "I TIGLI" via Pomposa, 43/1 (di fianco MONDO CONVENIENZA) <b>La partecipazione prevede un costo</b> <b>chat dedicata</b>
giovedì	<b>Novità</b> Ore 20,00 Info Donato 3281646108	<b>BALLI DA SALA</b> c/o DANCE GOLD @byCASADEIMARCO presso Centro "I TIGLI" via Pomposa, 43/1 (di fianco MONDO CONVENIENZA) <b>La partecipazione prevede un costo</b> <b>chat dedicata</b>
<b>NORDIC WALKING</b>		
mercoledì	<b>Ore 14,30</b> 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 <b>La partecipazione prevede un costo</b> <b>chat dedicata</b>
sabato	<b>Ore 9,00</b> ritrovo al bagno 14 <b>Ore 14,30</b> ritrovo al bagno 14	
martedì - giovedì - sabato - domenica		Uscite in bicicletta in MTB su itinerari e orari in base alla stagione Info Sebastiano 3313601260 <b>chat dedicata</b>
domenica	Varie sedi	Burraco in compagnia per neofiti ed esperti <b>Info 3290089734 Angela</b> <b>chat dedicata</b>
<b>PALLAVOLO</b>		
lunedì	Ore 21,00	Allenamenti di Pallavolo info Vinicio 3207433000 <b>La partecipazione prevede un costo</b> <b>chat dedicata</b>
<b>CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI CHE CAMBIANO</b>		
Giorno ora	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
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 8,30	<b>Piazzale Tosi</b> <b>VEDI VOLANTINO</b>	<b>CARNEVALE di CENTO</b> Nella mattinata visita della città e delle opere del Giuarcino, nel pomeriggio si assiste alla sfilata dei carri, al termine spettacolo piromusicale
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	Su e giù per Covignano 7 km con salite <b>non indicata per iniziare (pila e giubbino)</b>
12 domenica	<b>Info e iscrizioni</b> <b>Vinicio 3207433000</b> <b>SEGUE VOLANTINO</b>	<b>GLI ANELLI DI PIETRACUTA</b> GIÙ AL FIUME E SU AL MONTE CONOSCIAMO QUEL LUOGO IN CUI PASSIAMO SEMPRE, MA SENZA PRESTARE ATTENZIONE, CHE SORGE AL CENTRO DELLA VALMARECCHIA E CHE PER QUESTO È STATO PUNTO DI CONFINE E DI ALTERNE CONQUISTE TRA LE NOBILI CASATE, PER QUESTO CULLA DI NOBILI STORIE TUTTE DA SCOPRIRE
14 martedì 21:00	Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini, S. Giuliano - <b>indicata per iniziare a camminare</b>
17 venerdì 21:00	<b>Piazzale Tosi</b>	Giro a anello "ai Padulli" 6-10 km <b>non indicata per iniziare (pila e giubbino)</b>
19 domenica 9:30	<b>Piazzale Roma Riccione</b> Info e iscrizioni Donato 3281646108	<b>43^ STRARICCIONE</b> Camminata corsa di 6-12 km iscrizione € 3 con pacco gara
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 Correg. 7 km con salite e sterrato pila, giubbino e scarpe adatte
26 domenica 9,30	<b>Info e iscrizioni indispensabili</b> <b>per la partecipazione a</b> <b>Vinicio 3207433000</b>	 <b>RIMINIMARATHON 2023</b> Partecipazione di gruppo alla corsa/camminata non competitiva <b>RIMINI FAMILY RUN</b> di 7km o a <b>LA VENTINA</b> di 21km e 200mt
28 martedì 21:00	Parcheggio CONAD Viserba	Camminata tra orti e lungomare
31 venerdì 21:00	<b>BAR ZETA (INA CASA)</b>	Ciclabile del Marecchia fino all'ex Tiro a Volo 10 km <b>non indicata per iniziare (pila)</b>

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](http://www.lapedivella.com) Info e iscrizioni al 3207433000 Vinicio [tour@lapedivella.com](mailto:tour@lapedivella.com)