



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

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 indicata per iniziare a camminare info Daniela 3207442815 partecipazione libera
mercoledì	ore 15,00 Bagno 100	Camminata dolce ad anello indicata per iniziare a camminare info Daniela 3207442815 partecipazione libera
	ore 21,00 Arco d'Augusto	Camminata lenta ad anello fino alla darsena indicata per iniziare a camminare 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 14,30 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 14,30 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
PALLAVOLO		
lunedì	Ore 21,00	Allenamenti di Pallavolo 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
3 venerdì 21:00	Arco D'Augusto	Giro ad anello per il centro e piste ciclabili - indicata per iniziare a camminare
5 domenica 8,30	Piazzale Tosi VEDI VOLANTINO	CARNEVALE di CENTO 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 indicata per iniziare a camminare
10 venerdì 21:00	Santuario de Le Grazie	Su e giù per Covignano 7 km con salite non indicata per iniziare (pila e giubbino)
12 domenica	Info e iscrizioni Vinicio 3207433000 SEGUE VOLANTINO	GLI ANELLI DI PIETRACUTA 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 - indicata per iniziare a camminare
17 venerdì 21:00	Piazzale Tosi	Giro a anello "ai Padulli" 6-10 km non indicata per iniziare (pila e giubbino)
19 domenica 9:30	Piazzale Roma Riccione Info e iscrizioni Donato 3281646108	43^ STRARICCIONE 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" indicata per iniziare a camminare
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	Info e iscrizioni indispensabili per la partecipazione a Vinicio 3207433000	RIMINIMARATHON 2023 Partecipazione di gruppo alla corsa/camminata non competitiva RIMINI FAMILY RUN di 7km o a LA VENTINA di 21km e 200mt
28 martedì 21:00	Parcheggio CONAD Viserba	Camminata tra orti e lungomare
31 venerdì 21:00	BAR ZETA (INA CASA)	Ciclabile del Marecchia fino all'ex Tiro a Volo 10 km non indicata per iniziare (pila)

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