



## CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI **MAGGIO 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 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</b> <b>chat dedicata</b>
<b>CORSI DI BALLO</b>		
lunedì	<b>Novità Ore 21,00</b> 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 Ore 20,00</b> 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	<b>Ore 21,00</b>	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
1 lunedì 9,00	Rotonda parcheggio acquario Le NAVI di Cattolica Info adesioni e dotazioni 3402262379 Denise	<b>Ciclopedonale del Conca da Misano Adriatico verso Morciano e ritorno</b> Percorrenza secondo le capacità del gruppo e con la possibilità di accorciare Sosta caffè alla rotonda Ducati e volendo pranzo al Pesce Azzurro
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 <b>non indicata per iniziare (pila e giubbino)</b>
7 domenica	7,30 Piazzale Tosi 8,00 ponte S. Maria Maddalena Info adesioni e dotazioni 3207433000 Vinicio	<b>L'anello di San Leo</b> da Ponte S. Maria, Tausano, San Leo, Legnagnone, Ponte <b>Per la ricorrenza del dono del monte de La Verna a San Francesco</b> <b>Due gruppi: percorso lungo Km 15 dislivello mt 500, corto 8 km dislivello 300 mt</b>
9 martedì 21:00	Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno <b>indicata per iniziare a camminare</b>
12 venerdì 21:00	Piazzale Tosi	Giro a anello "ai Padulli" 6-10 km <b>non indicata per iniziare (pila e giubbino)</b>
14 domenica	Seguiranno indicazioni dettagliate Info adesioni e dotazioni 3402262379 Denise	<b>"PER IL MARECCHIA" INIZIATIVA DELLA ASSOCIAZIONE "OASI - INSIEME PER LE VALLI"</b>
16 martedì 21:00	Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini, S. Giuliano - <b>indicata per iniziare a camminare</b>
19 venerdì 21:00	Parcheggio via Giaccaglia	Giro di S. Lorenzo in Correg. 7 km con salite e sterrato pila, giubbino e scarpe adatte
21 domenica	<b>SEGUE VOLANTINO</b>	<b>MARCIA DELLA PACE PERUGIA - ASSISI</b> Partenza da Rimini in bus fino a Ponte San Giovanni, rientro da Assisi Info adesioni e dotazioni Donato 3281646108
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	<b>BAR ZETA (INA CASA)</b>	Ciclabile del Marecchia fino all'ex Tiro a Volo 10 km <b>non indicata per iniziare (pila)</b>
28 domenica	Seguiranno indicazioni dettagliate	<b>Un giro sul San Bartolo</b>
30 martedì 21:00	Parcheggio Conad Viserba	In giro tra orti e lungomare di Viserba <b>indicata per iniziare a camminare</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)