



CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI **MAGGIO 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 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 |
| 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 |
| 1 lunedì 9,00 | Rotonda parcheggio acquario Le NAVI di Cattolica Info adesioni e dotazioni 3402262379 Denise | Ciclopedonale del Conca da Misano Adriatico verso Morciano e ritorno 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 - indicata per iniziare a camminare |
| 5 venerdì 21:00 | Santuario de Le Grazie | Su e giù per Covignano 7 km con salite non indicata per iniziare (pila e giubbino) |
| 7 domenica | 7,30 Piazzale Tosi 8,00 ponte S. Maria Maddalena Info adesioni e dotazioni 3207433000 Vinicio | L'anello di San Leo da Ponte S. Maria, Tausano, San Leo, Legnagnone, Ponte Per la ricorrenza del dono del monte de La Verna a San Francesco Due gruppi: percorso lungo Km 15 dislivello mt 500, corto 8 km dislivello 300 mt |
| 9 martedì 21:00 | Parcheggio Regina Pacis | Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno indicata per iniziare a camminare |
| 12 venerdì 21:00 | Piazzale Tosi | Giro a anello "ai Padulli" 6-10 km non indicata per iniziare (pila e giubbino) |
| 14 domenica | Seguiranno indicazioni dettagliate Info adesioni e dotazioni 3402262379 Denise | "PER IL MARECCHIA" INIZIATIVA DELLA ASSOCIAZIONE "OASI - INSIEME PER LE VALLI" |
| 16 martedì 21:00 | Parcheggio Coop Celle | Barafonda, darsena, parco Briolini, S. Giuliano - indicata per iniziare a camminare |
| 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 | SEGUE VOLANTINO | MARCIA DELLA PACE PERUGIA - ASSISI 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" indicata per iniziare a camminare |
| 26 venerdì 21:00 | BAR ZETA (INA CASA) | Ciclabile del Marecchia fino all'ex Tiro a Volo 10 km non indicata per iniziare (pila) |
| 28 domenica | Seguiranno indicazioni dettagliate | Un giro sul San Bartolo |
| 30 martedì 21:00 | Parcheggio Conad Viserba | In giro tra orti e lungomare di Viserba indicata per iniziare a camminare |

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