



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

CAMMINATE!!! – *Per Piacere*

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI FISSI		
Tutti i /	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
CAMMINATE FISSE chat dedicata		
lunedì	Ore 9:30 c/o polisportiva STELLA	Camminata dolce indicata per iniziare a camminare info Daniela 3207442815 partecipazione libera
mercoledì	ore 9:30 Bagno 101	
	ore 21:00 Arco d'Augusto	Camminata lenta fino alla darsena indicata per iniziare a camminare partecipazione libera
GINNASTICA POSTURALE chat dedicata		
Lunedì	Ore 18:00 -19:00 centro sociale Via Dario Campana	Full Body Workout Fusion di tecniche di ginnastica posturale e funzionale ed esercizi di allungamento. Info Consuelo 3287224020 La partecipazione prevede un costo
Giovedì	Ore 18:00 -19:00 Casa Paola Villaggio 1° Maggio	
BALLI DI GRUPPO Attività in fase di definizione		
NORDIC WALKING chat dedicata		
mercoledì	Ore 14:30 Bagno 14 - con Vinicio	"Passi del Nordic Walking e non solo, esercizi total body, camminate esperienziali e tanto altro. Corsi per apprendere la tecnica del Nordic Walking e attività sportive collegate info Vinicio 3207433000 La partecipazione prevede un costo
sabato	Ore 9:00 Bagno 14 - con Agata	
	Ore 14,30 Bagno 14 con Vinicio	
PALLAVOLO chat dedicata CICLISMO chat dedicata		
lunedì	ore 21:00 Allenamenti Palestra scuola Padulli	martedì - giovedì - sabato - domenica Uscite in bicicletta da corsa, in MTB, oppure E-Bike su itinerari e orari scelti in base alla stagione Info Sebastiano 3313601260 partecipazione libera solo se soci o assicurati
	Info Vinicio 3207433000 La partecipazione prevede un costo	
CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI CHE CAMBIANO		
Giorno ora	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
1 mercoledì	Itinerario ore 9 Parh. via Aldo Moro, ore 9:30 ponte deviatore via Coletti, 10 ingresso Cimitero 10:15 inizio visita con racconto delle vite dei defunti celebri. Rientro libero o in gruppo.	Tombe monumentali del cimitero di Rimini Camminata fino al cimitero dove, oltre alla visita ai nostri defunti, passeremo accanto alle tombe di riminesi colti e famosi di cui conosciamo le opere ma non sempre le storie: Fellini, Galli, Casadei.. Info Vinicio 3207433000
3 venerdì 21:00	Arco D'Augusto	Giro ad anello per il centro e piste ciclabili - indicata per iniziare a camminare
5 domenica	Ore 7,30 Ritrovo Parcheggio in fondo a via Aldo Moro, ore 9,00 Ippodromo Cesena	Giro dei Gessi Cesena Camminata 6-11-15 km di Sali-scendi su strada 3€ iscrizione in loco prima della partenza Info Vinicio 3207433000
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	Ore 7,45 Ritrovo Parcheggio in fondo a via Aldo Moro, ore 8,30 piazza Montebello	Romagna Wild Trail - Montebello Camminata impegnativa di 6 - 15 km con 300 - 600 mt dislivello Info e iscrizioni entro il 4-11-2023 a Vinicio 3207433000
14 martedì 21:00	Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini, S. Giuliano - indicata per iniziare a camminare
16 giovedì 21:00	Seguiranno maggiori info	GIOVEDÌ DI CAMMINO CON SORPRESA
17 venerdì 21:00	Piazzale Tosi	Giro a anello "ai Padulli" 6-10 km non indicata per iniziare (pila e giubbino)
19 domenica 9,00	Ore 7,45 Ritrovo Parcheggio in fondo a via Aldo Moro, ore 8,30 piazza Ganganelli	49^ Cheursa di Bech - Santarcangelo Camminata in pianura di 9,5 - 7,5 - 4,2 km Iscrizioni in autonomia in piazza 3€ - Info Donato 3281646108
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
25 sabato	Seguiranno maggiori info	Camminata contro la violenza sulle donne
26 domenica 9:00	SEGUE VOLANTINO	IN GIRO PER CASTELLI E PAESI PER CONOSCERNE LA STORIA E I PERSONAGGI FAMOSI, GUISTARNE I SAPORI ATTRAVERSO PASSEGGIATE, VISITE GUIDATE, DEGUSTAZIONI...
28 martedì 21:00	Parcheggio Conad Viserba	A spasso tra orti e lungomare indicata per iniziare a camminare

Per partecipare alle attività, dopo qualche incontro di prova, è necessario iscriversi alla associazione per esigenze assicurative, 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