



## CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI FEBBRAIO 2024

### CAMMINATE!!! – Per Piacere

#### CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI FISSI

##### DESCRIZIONE INIZIATIVA / PARTENZA / RITROVO / ITINERARIO

#### CAMMINATE FISSE

<b>Martedì Ore 9:30</b> c/o polisp. STELLA camminata dolce nei parchi	<b>mercoledì ore 9:30</b> Bagno 103 Camminata dolce sul lungomare
Indicate per chi vuole iniziare a camminare Info Daniela 3207742815	chat dedicata partecipazione libera
<b>mercoledì ore 21:00</b> Pol. Stella 21,15 - Arco d'Augusto	Camminata lenta fino alla darsena indicata per iniziare partecipazione libera
<b>GINNASTICA POSTURALE</b> lunedì e giovedì Ore 9:30 -10:30 e 18:00 -19:00 Polisportiva Stella via Abruzzo 32	
<b>FULL BODY WORKOUT</b> Fusion di tecniche di ginnastica posturale/ funzionale ed esercizi di allungamento.	
Info Consuelo 3287224020	chat dedicata la partecipazione prevede un costo
<b>NORDIC WALKING</b> mercoledì - sabato Ore 14:30 Bagno 14 -info Vinicio 3207433000	
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 la partecipazione prevede un costo	
<b>PALLAVOLO</b> chat dedicata	<b>CICLISMO</b> martedì - giovedì - sabato - domenica chat dedicata
<b>lunedì ore 21:00</b> Allenamenti Palestra scuola Padulli Info Vinicio 3207433000	Uscite in bicicletta da corsa, in MTB, oppure E-Bike su itinerari e orari scelti in base alla stagione partecipazione libera solo se soci e/o assicurati

#### CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E/O ITINERARI CHE CAMBIANO

Giorno ora	Partenza / Ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
2 venerdì 21:00	Pol Stella 21:15 Arco D'Augusto	Giro ad anello per il centro e piste ciclabili - indicata per iniziare a camminare
4 domenica 9,00	Ristorante La Posada Via Toscanelli	<b>Camminata costeggiando il MARE DEL NORD</b> Per prendere un caffè a Torre Pedrera e ritorno.
6 martedì 21:00	Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno indicata per iniziare a camminare
8 giovedì 6:30	Parcheggio Polisportiva Stella Via Abruzzo 36	<b>Giovedì Grasso al Carnevale di Venezia</b> per adulti e bambini con familiari o con accompagnatori Stella vedi volantino
9 venerdì 21:00	Santuario de Le Grazie	Su e giù per Covignano 7 km con salite non indicata per iniziare (pila e giubbino)
11 domenica	Ritrovo per usare meno auto ore 7,45 Parch Polisportiva Stella Ore 8,30 Morciano p. del Popolo	<b>MorcianoLonga 2024 18^ EDIZIONE</b> Camminata ludico motoria - percorso da 4 o 10 km - Iscrizione € 3,00 dalle 8.30 in piazza del Popolo a Morciano - Partenza ore 9.30.
13 martedì 21:00	Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini, S. Giuliano - indicata per iniziare a camminare
13 martedì 21:00	Salone Polisportiva Stella Info e adesioni Segreteria Pol. Stella 3339385330	<b>GRAN GALÀ della notte tra Carnevale e SAN VALENTINO</b> Festa a tema con ricca cena a base di pesce e tante sorprese VEDI VOLANTINO
16 venerdì 21:00	Piazzale Tosi	Giro ad anello "ai Padulli" 6-10 km non indicata per iniziare (pila e giubbino)
18 domenica	SEGUE VOLANTINO	<b>IN GIRO PER CITTÀ CASTELLI E PAESI</b> per conoscerne la storia, i personaggi famosi e gustarne i sapori.. da Secchiano a Talamello poi a Novafeltria per la sfilata dei carri di carnevale Info e adesioni 3207433000 Vinicio con messaggio su WhatsApp
20 martedì 21:00	Palacongressi – rotonda dei pini	Un giro per la città... "dove ci pare" indicata per iniziare a camminare
23 venerdì 21:00	Parcheggio via Giaccaglia	Giro di S. Lorenzo in Correg. 7 km con salite e sterrato pila, giubbino e scarpe adatte
25 domenica	Andata in treno fino a Cattolica con possibilità di unirsi al gruppo a Riccione Seguiranno comunicazioni	<b>10^ NORDIC-LONGA Cattolica - Riccione – Rimini</b> una ventina di km sulla battigia, con o senza bastoncini, con sosta pranzo facoltativa al Pesce Azzurro per riprendere a camminare nel pomeriggio Info e adesioni 3207433000 Vinicio con messaggio su WhatsApp
27 martedì 21:00	Parch. CONAD Sacramora	In giro per orti e lungomare indicata per iniziare a camminare

Le attività dei gruppi vengono coordinate tramite le chat dedicate e gestite dai referenti, maggiori info sulle attività al 3207433000 Vinicio  
Per partecipare alle attività è necessaria la copertura assicurativa e l'iscrizione alla associazione da regolare dopo qualche incontro di prova.  
Info e iscrizione presso segreteria della Polisportiva Stella in via Abruzzo 36 Rimini cell. 3339385330 – e-mail [segreteria@polstella.com](mailto:segreteria@polstella.com)