



## CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI APRILE 2024

### CAMMINATE!!! – Per Piacere

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

DESCRIZIONE INIZIATIVA / PARTENZA / RITROVO / ITINERARIO

#### CAMMINATE FISSE

**martedì mercoledì Ore 9:30 c/o polisp. STELLA** camminata dolce nei parchi

Indicate per chi vuole iniziare a camminare Info Daniela 3207742815 chat dedicata partecipazione libera

**mercoledì ore 21:00 Pol. Stella 21,15 - Arco d'Augusto** Camminata lenta fino alla darsena indicata per iniziare partecipazione libera

**GINNASTICA POSTURALE** lunedì e giovedì Ore 9:30 -10:30 e 18:00 -19:00 Polisportiva Stella via Abruzzo 32

**FULL BODY WORKOUT** Fusion di tecniche di ginnastica posturale/ funzionale ed esercizi di allungamento.

Info Consuelo 3287224020 chat dedicata la partecipazione prevede un costo

**NORDIC WALKING** mercoledì - sabato Ore 15:00 Bagno 14 -info Vinicio 3207433000 chat dedicata

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

**PALLAVOLO** chat dedicata **CICLISMO** martedì - giovedì - sabato - domenica chat dedicata

**lunedì ore 21:00** Allenamenti Palestra Uscite in bicicletta da corsa, in MTB, oppure E-Bike su itinerari e orari scelti in base alla stagione

scuola Padulli Info Vinicio 3207433000 Info Sebastiano 3313601260 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
1 lunedì 9:00	Parcheggio Scuole Bertola percorsi da decidere in base al meteo	<b>4 PASSI PER SMALTIRE I CAPPELLETTI DI PASQUA</b> <b>UN GIRO IN BICICLETTA CON LE QUOTE ROSA</b>
2 martedì 21:00	Pol Stella 21:15 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	7,45 stazione con già il biglietto per Pesaro, ore 8,03 partenza	Camminata da <b>Pesaro a Fano</b> di 12 km circa dalla stazione di Pesaro al Pesce Azzurro di Fano per una piacevole sosta pranzo Info e adesioni Donato al 3281646108
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 ad anello "ai Padulli" 6-10 km non indicata per iniziare (pila e giubbino)
14 domenica	<b>Vedi volantino</b> Info e adesioni Vinicio 3207433000	<b>IN GIRO PER CITTÀ CASTELLI E PAESI</b> <b>BRISIGHELLA E LA VENA DEL GESSO ROMAGNOLA</b>
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	ore 8:00 Ritrovo Pol. Stella ore 8,30 Bar Torello (un po' prima di Pietracuta)	<b>CAMMINA SCOPRI CONOSCI CON NOI: Trekking a Torello</b> <b>Due anelli a scelta con o senza salite</b> Info: Vinicio 3207433000 e adesioni su WhatsApp
23 martedì 21:00	Palacongressi – rotonda dei pini	Un giro per la città... "dove ci pare" indicata per iniziare a camminare
25 giovedì	<b>SEGUE VOLANTINO</b> Info Donato 3281646108	<b>Villa Torlonia - il fiume Uso - Bellaria</b> <b>Giro ad anello con sosta pic-nic facoltativa</b>
26 venerdì 21:00	Bar Zeta – INA CASA	Camminata lungo la Ciclo-pedonale del Marecchia
28 domenica	Parco Marecchia Coop Centofiori <b>SEGUE VOLANTINO</b>	<b>A RUOTA LIBERA - Le tante forme del ciclismo</b> <b>Uscite guidate per ogni tipo di bici, tour culturali, convegni</b>
30 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)

**La Pedivella-Rimini** [www.lapedivella.com](http://www.lapedivella.com) 3207433000 [tour@lapedivella.com](mailto:tour@lapedivella.com)  
**Polisportiva Stella** [www.polstella.com](http://www.polstella.com) 3339385330 [segreteria@polstella.com](mailto:segreteria@polstella.com)