

CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI **NOVEMBRE 2024**

CAMMINATE!!! – *Per Piacere*

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E ITINERARI FISSI

DESCRIZIONE INIZIATIVA / PARTENZA / RITROVO / ITINERARIO

CAMMINATE FISSE MATTUTINE martedì ore 9:00 c/o polisportiva STELLA giovedì ore 9:00 Bagno 100 chat dedicata
Camminata dolce tra parchi e lungomare Indicate per chi vuole iniziare a camminare Info Daniela 3207742815 partecipazione libera

CAMMINATA DEL MERCOLEDÌ "A PASSO LENTO" Indicate per chi vuole iniziare a camminare partecipazione libera
NOVITÀ ore 20:30 Polisportiva Stella percorso lungo le nuove ciclabili fino alla Grotta Rossa

CAMMINATA DEL GIOVEDÌ "A PASSO SVELTO" non indicata per chi inizia a camminare info Vinicio 3207433000
LUNGO IL PARCO DEL MARE o SULLA BATTIGIA a passo di Nordic Walking ore 15:00 BAGNO 14 con accordi diretti

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ITINERARI CHE CAMBIANO

Giorno ora Partenza / ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
5 martedì 21:00 Parcheggio Pol. Stella	Giro ad anello per il centro e piste ciclabili indicata per chi inizia a camminare
8 venerdì 21:00 Santuario Delle Grazie	Su e giù per Covignano 7 km con salite non indicata per chi inizia pila - giubbino
12 martedì 21:00 Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini, S. Giuliano indicata per chi inizia a camminare
15 venerdì 21:00 Parcheggio via Giaccaglia	S. Lorenzo in C. 7 km con salite e sterrato non indicata pila - giubbino e scarpe adatte
19 martedì 21:00 Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno indicata per chi inizia a camminare
22 venerdì 21:00 Piazzale Tosi	Giro ad anello "ai Padulli" 10 km non indicata per chi inizia a camminare con possibilità di accorciare a 7 km Portare: pila - giubbino catarifrangente
26 martedì 21:00 Parcheggio via dei Gracchi	Giro ad Anello tra via Coriano e via Montescudo indicata pila - giubbino catarifrangente
29 venerdì 21:00 Parcheggio CONAD Viserba	Viserba M S. Martino in Riparotta via Sacramora indicata per chi inizia pila - giubbino

ATTIVITÀ DI CAMMINO DEI FINE SETTIMANA O DI PIÙ GIORNI

3 domenica Info Vinicio 3207433000	RITROVO ORE 8,00 MIOBAR Viale Valturio Per bici da strada e è-BIKE	PEDALATA COMMEMORATIVA AI CIMITERI DI GEURRA CERASOLO – CORIANO – GRADARA – RICCIONE – RIMINI Percorso di Km 70 circa con possibilità di accorciare
10 domenica Seguiranno info	Ritrovo ore 8,00 Pol Stella Ore 9,00 convento di Villa	Dal Cipresso di San Francesco di Villa alla Rocca di Verucchio e ritorno
17 domenica Vedi volantino	Ritrovo ore 7,00 Pol Stella Ore 8,30 Punte Alberete Info e adesioni AGATA 3393687134	ESCURSIONE NELL'OASI NATURALE DEL DELTA DEL PO TRA PUNTE ALBERETE - PINETA SAN VITALE - PIALASSA BAIONA A NORD DI RAVENNA Giro ad anello di km 9 in ambiente naturale Auto proprie - Pranzo al sacco – Abbigliamento e scarpe adatte
17 domenica	Partenza ore 9,30	Podistica a Sant'Arcangelo o dei Becchi km 8 circa - ore 9,30
23 sabato	SEGURANNO DETTAGLI	CENA SOCIALE PER IL COMPLEANNO DE La Pedivella
24 domenica Seguiranno info	Ritrovo Pol Stella	Trekking in collaborazione con il Taverna Team Trekking

Eventuali altre attività non in calendario verranno comunicate sui consueti canali informativi

ATTIVITÀ SPORTIVE STAGIONALI / ANNUALI

GINNASTICA POSTURALE Attività svolta in collaborazione con la Polisportiva STELLA

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

NOVITÀ lunedì mercoledì venerdì - mattino 9:30-10:30 pomeriggio 18:00 - 19:00 NOVITÀ

Info Consuelo 3287224020 la partecipazione prevede un costo

NORDIC WALKING giovedì 18,30 Bagno 14 - info per accordi sugli orari Vinicio 3207433000 chat dedicata

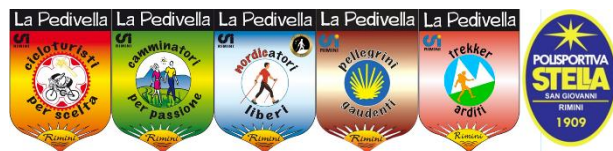
Passi del Nordic Walking e non solo, esercizi total body, camminate esperienziali e tanto altro la partecipazione prevede un costo

Corsi per apprendere la tecnica del Nordic Walking e attività sportive collegate in orari da concordare con gli interessati

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

Allenamenti c/o palestra Scuola Padulli Uscite in bicicletta da corsa, in MTB, oppure E-Bike su itinerari e orari scelti in base alla stagione
Ore 21:00 Info Vinicio 3207433000 Info Sebastiano 3313601260 partecipazione libera solo se soci e/o assicurati

Seguono a pagina 2 le comunicazioni ai soci le informazioni per partecipare, per l'iscrizione e le convenzioni



CHI SIAMO

La Pedivella 1995 è una associazione sportiva dilettantistica (ASD) fondata sul volontariato che cura attività sportive, ludico motorie, culturali, aggregative favore dei soci e a chi in qualche modo ne condivide lo spirito.

Cura la conoscenza e la promozione del territorio, propone pratiche rivolte al movimento e ai sani stili di vita.

Le attività e le iniziative della associazione vengono pubblicate sul sito www.lapedivella.com, sulle pagine e gruppi FACEBOOK: @lapedivella, Forma salute e benessere, NORDICATORI LIBERI, Riminesi a Santiago, ed altri ..

Tramite questi canali informativi viene proposto il calendario mensile delle iniziative organizzate dalla associazione.

Le attività delle varie discipline sportive vengono coordinate tramite chat dedicate gestite dai referenti, nel caso si voglia frequentare il gruppo o partecipare alle iniziative, bisogna contattare i referenti ai numeri indicati.

INDICAZIONI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITÀ

La partecipazione alle attività è generalmente gratuita se non diversamente indicato, per prendere parte ad esse è sempre necessaria la copertura assicurativa garantita dall'iscrizione alla associazione da regolare dopo qualche incontro di prova.

Per maggiori info sulle attività e la partecipazione contattare il 3207433000 Vinicio

Per associarsi occorre compilare il [Mod. 2T CSI](#), da consegnare ai referenti delle attività oppure presso la tabaccheria Montanari di via Pascoli 182 - Rimini - da Paola e Giorgio.

CONVENZIONI

L'associazione stipula alcune convenzioni a favore dei soci, nell'ottica della **pratica sportiva in sicurezza**, sono operative quelle con **La NUOVA RICERCA CLINICA** e **Poliambulatorio VALTURIO**, queste strutture praticano una scontistica particolare per la quale il costo dell'associazione alla società viene praticamente azzerato.

COMUNICAZIONE AI SOCI E AMICI

È di nuovo possibile associarsi a La Pedivella 1995 per tutte le attività di Cammino, Ciclismo, Nordic Walking, Pallavolo, Burraco; Per praticare ginnastica posturale e le attività sportive alla Polisportiva Stella, con la quale in atto un accordo di collaborazione, è necessario il doppio tesseramento, pressoché allo stesso costo, per ragioni amministrative e assicurative



BASILICA DI SAN VITALE
RAVENNA 27/10/2024