

ESTATE IN MOVIMENTO 2024

ALIMENT-AZIONE PER LA SALUTE

Attività motoria nei parchi cittadini
dal 10 giugno al 30 settembre (con pausa dall' 1 al 25 agosto)

YOGA



Lunedì 9:00 - Parco degli Ulivi
Martedì 8:30 - Parco Belvedere
Martedì 18:30 - Parco Forte Altavilla
Giovedì 18:30 - Parco Belvedere
Venerdì 18:30 - Parco Cittadella

GINNASTICA DOLCE-PILATES



Lunedì 8:45 - Parco Forte Altavilla
Lunedì 10:00 - Parco Cittadella
Mercoledì 8:45 - Parco Forte Altavilla
Mercoledì 10:00 - Parco Cittadella
Giovedì 18:30 - Parco degli Ulivi
Venerdì 8:30 - Parco Forte Altavilla
Venerdì 10:00 - Parco Belvedere

GRUPPI DI CAMMINO



Mercoledì dalle 17:45 alle 19:45

calendario



1 KM IN SALUTE

Venerdì dalle 18:00 alle 19:00
due incontri mensili a partire dal 14 giugno

SANA ALIMENTAZIONE

4 incontri (Uno per ogni Parco)
condotti da Dietisti e Medici esperti

PARTECIPAZIONE GRATUITA

Tutte le attività sono dedicate agli over 65 ma possono partecipare anche le persone di età inferiore
Certificato medico per attività sportiva non agonistica obbligatorio
Ogni partecipante dovrà portare il proprio tappetino e un asciugamano
Ogni partecipante sarà coperto da assicurazione sportiva