

# 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