



## MUOVITI IN SICUREZZA

### LIMITE DI PARTECIPANTI ALLE ATTIVITÀ

Per ogni lezione accettiamo un numero prefissato di partecipanti, fino ad esaurimento posti.

### ARRIVO NEL PARCO

Mantieni sempre 2 metri di distanza dagli altri nella fase di arrivo al parco.

### UTILIZZO MASCHERINA

Presentati al Parco con la mascherina e togliila solo al momento di inizio della lezione.

### COME PRENDERE POSIZIONE NEL PARCO

Sull'erba verranno posizionati dei supporti in plastica atti a garantire il corretto distanziamento fra i partecipanti. Dovrete raggiungerli rimanendo distanziati.

### DEFLUSSO A FINE ATTIVITÀ

A fine attività defluire in modo tale che non si creino assembramenti.



AMADORI  
ALIMENTA LO SPORT

WWW.AMADORI.IT



Ti invitano a muoverti nel verde!

muoviti<sup>2022</sup>  
CHE TI FA BENE



DAL 30 MAGGIO  
ATTIVITÀ FISICA  
GRATUITA  
NEI PARCHI  
DELLA CITTÀ

Muoviti che ti fa bene

IAT 0547 - 356327

iat@comune.cesena.fc.it

www.comune.cesena.fc.it/muoviti - www.auslromagna.it

www.greencitycesena.it



# muoviti 2022

## CHE TI FA BENE

### Parco Ippodromo - Ritrovo zona pista skateboard

**Yoga**

**Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.30  
(dal 30 maggio al 8 settembre)

### Parco di Villa Silvia (Lizzano)

**Tai Chi**

**Martedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.15  
(dal 24 maggio al 8 luglio)

### Ponte Pietra (Parco della Casa Rossa)

**Yoga**

**Martedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.00  
(dal 31 maggio al 15 luglio)

### San Vittore (Area Verde Via Zamboni - 70 m. dopo il chiosco della piadina)

**Ginnastica Funzionale**

**Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.00  
(dal 30 maggio al 14 luglio)

**New!**

### Sant'Egidio (Parco Centro "La Meridiana" - ingresso Via Tavolicci)

**Ginnastica Funzionale**

**Martedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.00  
(dal 31 maggio al 29 luglio)

**New!**

In caso di **tempo incerto** il trainer sarà presente al Parco e deciderà al momento **se tenere o meno la lezione.**

**DAL 30 MAGGIO**  
**ATTIVITÀ FISICA GRATUITA**  
**NEI PARCHI DELLA CITTÀ**

### Parco Vigne (ex Fornace Mazzocchi) - Ritrovo ingresso parco

**Ginnastica Dolce**  
per "sempre giovani"  
sopra i 65 anni

**Lunedì e Giovedì** ore 17.00 - 18.00  
(dal 30 maggio al 8 settembre)

**Pilates**

**Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.00  
(dal 30 maggio al 14 luglio)



### Parco per Fabio

Ritrovo ingresso lato Supermercato

**Camminata Lenta**

**Mercoledì** ore 09.00 - 10.00  
(dal 1 Giugno al 13 luglio)

Riservato a persone che utilizzano il **carrellino deambulatore** o a chi per problemi fisici cammina lentamente. L'attività sarà seguita da un **laureato in scienze motorie** che ha seguito una formazione ad hoc per l'attività fisica adattata. L'obiettivo sarà il miglioramento del cammino. Sarà cura del trainer valutare l'idoneità a questo tipo di attività.

**Ginnastica Dolce**  
per "sempre giovani"  
sopra i 65 anni

**Martedì e Venerdì** ore 17.00 - 18.00  
(dal 31 maggio al 15 luglio)

**Pilates**

**Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.00  
(dal 30 maggio al 14 luglio)

**New!**