



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.



Ti invitano a muoverti nel verde!

muoviti²⁰²² 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



Benessere
in Movimento
a.s.d.

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 Tavollicci)

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!