

NEI QUARTIERI

San Carlo (Parco Piazza del Libro - Area Giochi Bimbi) **NEW 2018**

Tai Chi **Lunedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.00
(dal 4 giugno al 20 luglio)

Ponte Pietra (Parco della Casa Rossa)

Ginnastica e Stretching **Martedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.00
(dal 22 maggio al 13 luglio)

Villa Calabra (Giardino dietro l'Ex scuola Elem. Via Manzi)

Ginnastica e Stretching **Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.00
(dal 21 maggio al 12 luglio)

Borello (Parco Arena degli Orti - Via Noto)

Ginnastica Dolce **Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.00
(dal 21 maggio al 12 luglio)

Pievesestina (Piazzale F. Modigliani)

Parco adiacente Hotel Unaway

Yoga - Pilates **Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.00
(dal 4 giugno al 26 luglio)

L' unione tra le caratteristiche di rilassamento dello yoga con quelle più dinamiche di tonificazione e allungamento del Pilates creano un beneficio che ha effetti immediati su tutti i muscoli, sulle articolazioni e sull'equilibrio.

MUOVITI
CHE TI FA
BENE



Ti invitano a muoverti nel verde!

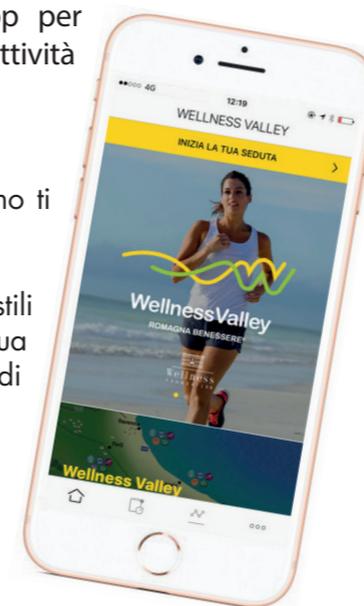
Scarica la app Wellness Valley

Movimento ed esercizio fisico sono fondamentali per mantenersi in salute. Scarica gratuitamente la Wellness Valley app per essere aggiornato sul vasto programma di attività organizzate nei parchi della Romagna.

Vuoi misurare la qualità del tuo stile di vita? Vieni a scoprire la grande novità che quest'anno ti abbiamo riservato.

Wellness Foundation promuove dal 2003 i sani stili di vita e ti invita a scoprire come migliorare la tua salute e il tuo benessere misurando il tuo stile di vita.

Per informazioni: Tel. 0547 612103
www.wellnessvalley.it



muoviti²⁰¹⁸ CHE TI FA BENE



**DAL 21 MAGGIO
ATTIVITÀ FISICA
GRATUITA NEI PARCHI
DELLA CITTÀ**

CONTATTI:

Muoviti che ti fa bene

IAT tel. 0547.356327 - iat@comune.cesena.fc.it

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

www.wellnessfoundation.it/muoviti



Parco Ippodromo (Ritrovo zona pista skateboard)

YOGA TUTTE LE SERE al tramonto dal lunedì al venerdì

NEW
2018

Yoga 1	Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.30
Yoga 2	Martedì, Mercoledì e Venerdì ore 19.00 - 20.00 (dal 4 giugno al 14 settembre)

Nordic Walking	Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00 (dal 22 maggio al 13 luglio)
-----------------------	---

L'attività è aperta a 40 partecipanti: si accettano 30 iscritti a cui verranno messi a disposizione i bastoncini, più ulteriori 10 muniti di propri bastoncini da nordic walking. Prenotazioni a partire dal 2 maggio solo via mail all'indirizzo: muovitichetifabene@gmail.com, fino ad esaurimento posti.

Parco della Rocca (Ritrovo all'interno della Rocca)

Tai Chi	Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00 (dal 5 giugno al 14 settembre)
----------------	---

La pratica del **Tai Chi** consiste principalmente nell'esecuzione di movimenti lenti, morbidi e circolari che gradualmente aiutano ad acquietare la mente, muovendo il corpo in modo rilassato e consapevole, calmando il respiro. Questa attività rende il corpo più agile e armonioso, migliora la postura e ha effetti benefici sul sistema nervoso e sulla circolazione.

Parco per Fabio (Ritrovo ingresso lato Supermercato)

Ginnastica Dolce per "sempre giovani" sopra i 60 anni	Martedì e Venerdì ore 17.00 - 18.00 (dal 22 maggio al 13 luglio) *dal 12 giugno ore 17.30 - 18.30
--	---

Parco Vigne (ex Fornace Mazzocchi)

(Ritrovo ingresso parco)

Ginnastica Dolce per "sempre giovani" sopra i 60 anni	Lunedì e Giovedì ore 17.00 - 18.00* (dal 21 maggio al 12 settembre) *dal 11 giugno ore 17.30 - 18.30
--	--

Ginnastica e Stretching	Martedì e Venerdì ore 18.30 - 19.30* (dal 22 maggio al 13 luglio) *dal 12 giugno ore 19.00 - 20.00
--------------------------------	--

Gioca Wellness per i bambini dai 5 ai 10 anni

In contemporanea al corso per adulti di **Ginnastica e Stretching**, è prevista anche l'attività di **Gioca Wellness**. In questo modo gli adulti possono seguire il corso, affidando i figli ad un istruttore esperto.

Parco di Ponte Abbadesse (Ritrovo ingresso lato distributore di benzina)

Ginnastica e Stretching	Lunedì e Giovedì ore 18.30 - 19.30 (dal 21 maggio al 12 luglio) *dal 11 giugno ore 19.00 - 20.00
--------------------------------	--

Case Finali (Giardino Via Ungaretti)

Ginnastica Dolce per "sempre giovani" sopra i 60 anni	Martedì e Venerdì ore 17.00 - 18.00 (dal 22 maggio al 13 luglio) *dal 12 giugno ore 17.30 - 18.30
--	---

Parco di Villa Silvia (Lizzano)

Yoga	Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00 (dal 5 giugno al 27 luglio)
-------------	--



Parco per Fabio

(Ritrovo ingresso lato Supermercato)

Camminata Lenta	Mercoledì ore 09.00 (dal 23 maggio al 11 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.

Parteciperanno al corso **le prime 10 persone** che si presenteranno al colloquio con l'istruttore il giorno **18 maggio** alle ore 15.30 presso il **bar posto nel Parco per Fabio**. Sarà cura del trainer valutare l'idoneità a questo tipo di attività.

NEW
2018

Rocca Malatestiana Bene Comune in collaborazione con Time To Move presenta

Rocca in Wellness 2018

A partire dal mese di giugno, al tramonto, nella corte interna della Rocca Malatestiana e nel Parco delle Rimembranza, attività gratuita.

Lezione Speciale Wellness Week sulle mura della città:

Pilates Mercoledì 23 Maggio dalle 19.00 alle 20.00

Pilates: Mercoledì 6 - 13 - 20 - 27 GIUGNO dalle 19.00 alle 20.00

Yoga: Mercoledì 4 - 11 - 18 - 25 LUGLIO dalle 19.00 alle 20.00

Pilates: Mercoledì 8 - 22 - 29 AGOSTO dalle 19.00 alle 20.00

Tai Chi: Mercoledì 5 - 12 SETTEMBRE dalle 19.00 alle 20.00

Per informazioni: 0547 22409 - 389 4509884

www.roccamalatestianadicesena.it

- Portare un tappetino
- In caso di pioggia e qualora vi fosse il terreno bagnato l'attività è sospesa
- Nella pagina Facebook "Muoviti che ti fa bene" potrete rimanere aggiornati su eventuali variazioni causate dal maltempo