

NEI QUARTIERI

Calisese (Parco Piazzale Garaffoni)

Ginnastica Dolce Lunedì e Giovedì ore 18.00 - 19.00
(dal 22 maggio al 13 luglio)

Ponte Pietra (Parco della Casa Rossa)

Ginnastica e Stretching Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00
(dal 23 maggio al 14 luglio)

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

Ginnastica e Stretching Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 22 maggio al 13 luglio)

Ronta (Giardino del Campo Sportivo - Via Chiesa di Ronta)

Ginnastica Dolce Lunedì e Giovedì ore 18.30 - 19.30
(dal 22 maggio al 13 luglio)

Borello (Parco Arena degli Orti - Via Noto)

Ginnastica Dolce Lunedì e Giovedì ore 18.30 - 19.30
(dal 22 maggio al 13 luglio)

Pievesestina (Piazzale F. Modigliani)

Parco Adiacente Hotel Unaway

Yoga - Pilates Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 5 giugno al 27 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



Rocca Malatestiana Bene Comune
in collaborazione con Time To Move presenta

Rocca in Wellness 2017

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

Pilates: Mercoledì 7 - 14 - 21 - 28 GIUGNO dalle 19.00 alle 20.00

Yoga: Mercoledì 12 - 19 - 26 LUGLIO dalle 19.00 alle 20.00

Pilates: Mercoledì 2 - 23 - 30 AGOSTO dalle 19.00 alle 20.00

Pilates: Mercoledì 6 - 13 SETTEMBRE dalle 19.00 alle 20.00

Per informazioni: 0547 22409 - 389 4509884

www.roccamalatestianadicesena.it - [f](#): Rocca Malatestiana Cesena Bene Comune

www.timetomovegroup.it

In caso di pioggia gli incontri saranno annullati

CONTATTI:

[f](#) Muoviti che ti fa bene

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

www.comune.cesena.fc.it/muoviti - www.ausl-cesena.emr.it/muoviti

www.wellnessfoundation.it/muoviti



Ti invitano a muoverti nel verde!

muoviti²⁰¹⁷
CHE TI FA BENE



DAL 22 MAGGIO
ATTIVITÀ FISICA
GRATUITA NEI PARCHI
DELLA CITTÀ



Parco Ippodromo

(Ritrovo zona pista skateboard)

Nordic Walking **Martedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.00
(dal 23 maggio al 14 luglio)

Il **Nordic Walking** allena tutti i principali gruppi muscolari coinvolgendo anche la parte superiore del corpo grazie all'utilizzo dei bastoni, aiuta a perdere peso bruciando più calorie rispetto alla camminata classica, è ottimo per la salute cardiovascolare e non sovraccarica le articolazioni.

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 1 maggio via mail all'indirizzo: muovitichetifabene@gmail.com

Yoga per Bambini **Mercoledì** ore 18.00 - 18.30 (dai 3 ai 6 anni)
 Mercoledì ore 18.30 - 19.00 (dai 7 ai 10 anni)
(dal 14 giugno al 26 luglio)

Il gioco dello **Yoga**, attraverso un racconto guidato, permette ai bambini di conoscere sé stessi e di sperimentare le proprie capacità fisiche e psichiche.

L'attività è aperta a 30 partecipanti per ogni gruppo.

Yoga per Adulti **Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.30
(dal 5 giugno al 14 settembre)

Parco della Rocca

(Ritrovo all'interno della Rocca)

Tai Chi **Martedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.00
(dal 6 giugno al 15 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 Vigne (ex Fornace Mazzocchi)

(Ritrovo ingresso parco)

Ginnastica Dolce **Martedì e Venerdì** ore 17.00 - 18.00*
per "sempre giovani"
sopra i 60 anni (dal 23 maggio al 15 settembre)
 *dal 13 giugno ore 17.30 - 18.30

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

Parco di Villa Silvia

(Lizzano)

Yoga **Martedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.00
(dal 6 giugno al 28 luglio)

Parco di Ponte Abbadesse

(Ritrovo ingresso lato distributore di benzina)

Ginnastica e Stretching **Martedì e Venerdì** ore 18.30 - 19.30*

Gioca Wellness **Martedì e Venerdì** ore 18.30 - 19.30*
(dal 23 maggio al 14 luglio)
 *dal 13 giugno ore 19.00 - 20.00

Nel parco di Ponte Abbadesse, in contemporanea al corso per adulti di **Ginnastica e Stretching**, è prevista anche l'attività di **Gioca Wellness**.

Un'attività ludico/motoria per i bambini dai 5 ai 10 anni, che propone giochi volti allo sviluppo di una miglior consapevolezza del proprio corpo, sfruttando lo scenario naturale del parco. In questo modo gli adulti possono seguire il corso, affidando i figli ad un istruttore esperto.

Case Finali

(Giardino Via Ungaretti)

Ginnastica Dolce **Martedì e Venerdì** ore 17.00 - 18.00
per "sempre giovani"
sopra i 60 anni (dal 23 maggio al 14 luglio)
 *dal 13 giugno ore 18.00 - 19.00

Parco per Fabio

(Ritrovo ingresso lato Supermercato)

Ginnastica Dolce **Lunedì e Giovedì** ore 17.00 - 18.00
per "sempre giovani"
sopra i 60 anni (dal 22 maggio al 13 luglio)
 *dal 12 giugno ore 18.00 - 19.00

ORARIO ESTIVO

A partire dal 12 giugno alcuni corsi posticiperanno l'orario di inizio:

- **Ginnastica Dolce** al parco **Vigne** dalle 17.30, nei parchi **Case Finali** e **Parco per Fabio** dalle 18.00.
- **Ginnastica e Stretching** al parco **Vigne** e **Ponte Abbadesse** dalle 19.00
- **Gioca Wellness** al parco **Ponte Abbadesse** dalle 19.00

- 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