



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 ATTIVITA'

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

Ti invitano a muoverti nel verde!

muoviti²⁰²¹ CHE TI FA BENE



DAL 31 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.

Parco Ippodromo - Ritrovo zona pista skateboard

Yoga

Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.30
(dal 31 maggio al 9 settembre)

Parco di Ponte Abbadesse - Ritrovo ingresso lato distributore

Yoga-Pilates

Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 31 maggio al 15 luglio)



Parco per Fabio

Ritrovo ingresso lato Supermercato

Camminata Lenta **Lunedì** ore 09.00 - 10.00
(dal 31 maggio al 12 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 **lunedì 24 maggio alle ore 10.00** presso il **bar posto nel Parco per Fabio**.

Sarà cura del trainer valutare l'idoneità a questo tipo di attività.

Ginnastica Dolce
per "sempre giovani"
sopra i 60 anni

Lunedì e Giovedì ore 17.30 - 18.30
(dal 31 maggio al 15 luglio)

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

Parco Vigne (ex Fornace Mazzocchi) - Ritrovo ingresso parco

Ginnastica Dolce
per "sempre giovani"
sopra i 60 anni

Lunedì e Giovedì ore 17.30 - 18.30
(dal 31 maggio al 9 settembre)

Pilates

Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00
(dal 1 giugno al 16 luglio)

Parco di Villa Silvia (Lizzano)

Tai Chi

Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 31 maggio al 15 luglio)

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

Tai Chi

Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 31 maggio al 15 luglio)

Borello (Parco Arena degli Orti - Via Noto)

Ginnastica Dolce

Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 31 maggio al 15 luglio)

Villa Calabria (Giardino dietro l'ex scuola Elem. Via Manzi)

Ginnastica e Stretching

Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 31 maggio al 15 luglio)

Ponte Pietra (Parco della Casa Rossa)

Yoga

Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00
(dal 1 giugno al 16 luglio)