

muoviti²⁰²³
CHE TI FA **BENE**



 **CONAD**
Persone oltre le cose



 **Jingold**
kiwifruit passion



**Muoviti che
ti fa bene**

www.auslromagna.it

www.comune.cesena.fc.it/muoviti

www.greencitycesena.it



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

 **CONAD**
Persone oltre le cose



Ti invitano a muoverti nel verde!

muoviti²⁰²³
CHE TI FA **BENE**



**Dal 29
MAGGIO
ATTIVITÀ
FISICA
GRATUITA**
nei parchi
della città



**Benessere
in Movimento**
as.d.

muoviti²⁰²³ CHE TI FA **BENE**

Parco Ippodromo - Ritrovo zona pista skateboard

Yoga

Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.30
(dal 5 giugno al 7 settembre)

Parco di Villa Silvia (Lizzano)

Tai Chi

Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.15
(dal 6 giugno al 21 luglio)

Ponte Pietra (Parco della Casa Rossa)

Yoga

Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00
(dal 30 maggio al 14 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 29 maggio al 13 luglio)



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

DAL 29 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 29 maggio al 7 settembre)

Pilates

Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 29 maggio al 13 luglio)

Parco per Fabio

Ritrovo ingresso lato Supermercato

Camminata Lenta

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

Ginnastica Dolce per "sempre giovani" sopra i 65 anni

Mercoledì e Venerdì ore 17.00 - 18.00
(dal 31 maggio al 14 luglio)

Pilates

Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 29 maggio al 13 luglio)