

# muoviti<sup>2024</sup> CHE TI FA **BENE**

## Parco Ippodromo - Ritrovo zona pista skateboard

### Yoga

**Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.15  
(dal 3 giugno al 5 settembre)

## Parco di Villa Silvia (Lizzano)

### Tai Chi

**Martedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.15  
(dal 4 giugno al 12 luglio)

## Ponte Pietra (Parco della Casa Rossa)

### Yoga

**Martedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.00  
(dal 4 giugno al 12 luglio)

## San Vittore (Area Verde Via Zamboni - 70 m. dopo il chiosco della piadina)

### Ginnastica Funzionale

**Lunedì e Giovedì** ore 19.15 - 20.00  
(dal 3 giugno all' 11 luglio)



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

# DAL 3 GIUGNO 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 3 giugno al 5 settembre)

### Pilates

**Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.00  
(dal 3 giugno all' 11 luglio)

## Parco per Fabio

Ritrovo ingresso lato Supermercato

### Camminata Lenta

**Lunedì** ore 17.30 - 18.30  
(dal 3 giugno all' 8 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. Il giorno **Giovedì 30 maggio alle ore 10.00** è previsto un colloquio con l'istruttore per l'iscrizione.

### Ginnastica Dolce per "sempre giovani" sopra i 65 anni

**Lunedì e Giovedì** ore 17.00 - 18.00  
(dal 3 giugno all' 11 luglio)

### Pilates

**Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.00  
(dal 3 giugno all' 11 luglio)