

NEI QUARTIERI

Calisese (Parco Piazzale Garaffoni)

Ginnastica Dolce Lunedì e Giovedì ore 18.00 - 19.00
(dal 16 maggio al 16 luglio)

Ponte Pietra (Parco della Casa Rossa)

Ginnastica e Stretching Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00
(dal 16 maggio al 16 luglio)

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

Ginnastica e Stretching Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 16 maggio al 16 luglio)

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

Ginnastica Dolce Lunedì e Giovedì ore 18.30 - 19.30
(dal 16 maggio al 16 luglio)

Borello (Parco Arena degli Orti - Via Noto)

Ginnastica Dolce Lunedì e Giovedì ore 18.30 - 19.30
(dal 16 maggio al 16 luglio)

Pievesestina (Giardino Via Molari)

Yoga Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 6 giugno al 30 luglio)



Rocca Malatestiana Bene Comune
in collaborazione con Time To Move presenta

Rocca in Wellness 2016

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

Pilates: Martedì 7, 14, 21, 28 Giugno dalle 19.00 alle 20.00

Yoga: Martedì 5, 12, 19, 26 Luglio dalle 19.00 alle 20.00

Yoga: Martedì 2, 23, 30 Agosto dalle 19.00 alle 20.00

Tai Chi: Martedì 6 Settembre dalle 18.00 alle 19.00

Pilates: Martedì 13 Settembre dalle 18.00 alle 19.00

Per informazioni: 347 7748822 - 324 0951246
www.roccamalatestianadicesena.it - [f](https://www.facebook.com/RoccaMalatestianaCesenaBeneComune): Rocca Malatestiana Cesena Bene Comune
www.cesenainfitness.it

In caso di pioggia gli incontri saranno annullati

CONTATTI:

[f](https://www.facebook.com/MuovitiCheTiFaBene) 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



Ti invitano a muoverti nel verde!

muoviti²⁰¹⁶ CHE TI FA BENE

**DAL 16 MAGGIO
ATTIVITÀ FISICA
GRATUITA NEI PARCHI
DELLA CITTÀ**



Parco Ippodromo

(Ritrovo zona pista skateboard)

Nordic Walking

Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00 **NEW 2016**
(dal 17 maggio al 16 luglio)
(si accettano 30 partecipanti per ogni lezione)

Il **Nordic Walking** è nato in Finlandia agli inizi del 1900 come allenamento estivo per gli sciatori di fondo. L'attività 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. Sviluppa la coordinazione, la resistenza, la forza e la mobilità, quattro delle principali forme di sollecitazione motoria. Aiuta a prevenire l'osteoporosi e rinforza il sistema immunitario.

Yoga per Bambini

Lunedì ore 17.30 - 18.30 **NEW 2016**
(dal 16 maggio al 16 luglio)

Lo **Yoga** permette ai bambini di sperimentare le proprie capacità fisiche e psichiche e di sviluppare una migliore conoscenza di sé stessi.

Yoga

Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.30
(dal 6 giugno al 16 settembre)

Parco della Rocca

(Ritrovo all'interno della Rocca)

Tai Chi

Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 6 giugno al 16 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 per "sempre giovani" sopra i 60 anni

Lunedì e Giovedì ore 17.00 - 18.00*
(dal 16 maggio al 16 settembre)
*dal 13 giugno ore 17.30 - 18.30

Ginnastica e Stretching

Martedì e Venerdì ore 18.30 - 19.30*
(dal 17 maggio al 16 luglio)
*dal 14 giugno ore 19.00 - 20.00

Parco di Villa Silvia

(Lizzano)

Yoga

Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00
(dal 7 giugno al 30 luglio)

Parco di Ponte Abbadesse

(Ritrovo ingresso lato distributore)

Ginnastica e Stretching

Lunedì e Giovedì ore 18.30 - 19.30*

Gioca Wellness

Lunedì e Giovedì ore 18.30 - 19.30*
(dal 16 maggio al 16 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 circa, 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.

MUOVERSI VERSO IL BENESSERE

Alimentazione, movimento e stili di vita per vivere meglio

Incontro con gli esperti

Giovedì 26 maggio alle ore 21.00 presso **Sala Lignea - Biblioteca Malatestiana**

Un incontro dedicato al benessere.

Relatori Dott. **Mauro Palazzi** (Ausl Romagna), Dott.ssa **Giulia Franzoso** (Medico dello sport ed esperta in nutrizione), Dott. **Silvano Zanuso** (Resp. scientifico Technogym).

Case Finali

(Giardino Via Ungaretti)

Ginnastica Dolce per "sempre giovani" sopra i 60 anni

Martedì e Venerdì ore 17.00 - 18.00
(dal 17 maggio al 16 luglio)
*dal 14 giugno ore 18.00 - 19.00

Parco per Fabio

(Ritrovo ingresso lato Supermercato)

Ginnastica Dolce per "sempre giovani" sopra i 60 anni

Lunedì e Giovedì ore 17.00 - 18.00
(dal 16 maggio al 16 luglio)
*dal 13 giugno ore 18.00 - 19.00

ORARIO ESTIVO

A partire dal 13 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