

Dall'11 Maggio all'11 Luglio

NUOVI
PARCHI
2015

Calisese (Parco Piazzale Garaffoni)
Ginnastica Dolce Lunedì e Giovedì ore 18.00 - 19.00

Ponte Pietra (Parco della Casa Rossa)
Ginnastica e Stretching Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00

Villa Calabria (Giardino dietro l'Ex scuola Elem. Via Manzi)
Ginnastica e Stretching Lunedì e Giovedì ore 18.30 - 19.30

Ronta (Giardino del Campo Sportivo - Via Chiesa di Ronta)
Ginnastica Dolce Martedì e Venerdì ore 17.00 - 18.00
Per "sempre giovani"
sopra i 60 anni

Pievesestina (Giardino Via Molari)
dall'1 Giugno al 31 Luglio
Yoga Lunedì e Giovedì ore 18.30 - 19.30

Borello (Parco Arena degli Orti - Via Noto)
dall'1 Giugno al 31 Luglio
Ginnastica Dolce Lunedì e Giovedì ore 18.30 - 19.30



Rocca Malatestiana Bene Comune
in collaborazione con Time To Move presenta

Rocca in Wellness 2015

Dal 26 maggio all'8 settembre tutti i martedì, al tramonto, nella suggestiva corte interna della Rocca Malatestiana e nel Parco della Rimembranza, si svolgeranno le seguenti attività gratuite:

Pilates: Dal 26 Maggio al 28 Giugno - Tutti i Martedì dalle 19.00 alle 20.00

Yoga: Dal 7 al 28 Luglio - Tutti i Martedì dalle 19.00 alle 20.00

2 lezioni di Pilates sui camminamenti: 7 e 21 Luglio dalle 19.00 alle 20.00

Pilates: 4 e 25 Agosto dalle 19.00 alle 20.00

Pilates: 1 e 8 Settembre dalle 19.00 alle 20.00

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
www.wellnessfoundation.it/muoviti



in collaborazione con:



Ti invitano a muoverti nel verde!

muoviti²⁰¹⁵ CHE TI FA BENE



DALL'11 MAGGIO
ATTIVITÀ FISICA
GRATUITA NEI PARCHI
DELLA CITTÀ

Parco Ippodromo

(Ritrovo zona pista skateboard)

Yoga **Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.30
(dall'1 Giugno all'11 Settembre)

Orienteering **Martedì** ore 18.30 - 20.00
(dal 12 Maggio all'11 Luglio)
(si accettano partecipanti fino alle 19.30)

L'**Orienteering** è uno sport dove si usano sia le gambe che il cervello: si può correre o camminare con una mappa del parco, bisogna "orientarsi" e trovare dei punti nel parco quasi come una caccia al tesoro! Diventa un modo divertente ed alternativo per correre o camminare usando anche la mente!

Rivolto a bambini, adulti e anziani! Istruttori qualificati ti introdurranno alla disciplina, proponendoti il percorso più adatto a te.

Parco della Rocca

(Ritrovo all'interno della Rocca)

Tai Chi **Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.00
(dall'1 Giugno all'11 Settembre)

La pratica del **Tai Chi Chuan** consiste principalmente nell'esecuzione di una serie di movimenti lenti e circolari. Gradualmente si impara ad acquietare la mente, a muovere il corpo in modo rilassato e consapevole e a calmare il respiro.

La pratica di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarità e alla lentezza con cui vengono eseguiti, rende il corpo più agile e armonioso, migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione.

Parco Vigne (ex Fornace Mazzocchi)

(Ritrovo ingresso parco)

Ginnastica Dolce **Lunedì e Giovedì** ore 17.00 - 18.00*
per "sempre giovani"
sopra i 60 anni
(dall'11 Maggio all'11 Settembre)
*dal 15 Giugno dalle 18.00

Ginnastica e Stretching **Martedì e Venerdì** ore 18.30 - 19.30*
(dal 12 Maggio all'11 Luglio)
*dal 15 Giugno dalle 19.00

Parco di Villa Silvia

(Lizzano)

Yoga **Martedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.00
(dal 5 Giugno al 31 Luglio)

Parco di Ponte Abbadesse

(Ritrovo ingresso lato distributore)

Gioca Wellness **Lunedì e Giovedì** ore 18.30 - 19.30*
Ginnastica e Stretching **Lunedì e Giovedì** ore 18.30 - 19.30*
(Dal 12 Maggio all'11 Luglio)
*dal 15 Giugno dalle 19.00

In contemporanea al corso di ginnastica e stretching che si terrà nel Parco Ponte Abbadesse è prevista anche un'attività per i bambini dai 3 ai 6 anni dando modo ai genitori di seguire il corso, affidando i figli ad un istruttore.

Per i bambini proponiamo una divertente attività con giochi ed esercizi volti allo sviluppo di una migliore consapevolezza del loro corpo, sfruttando lo scenario naturale del parco.

Case Finali

(Giardino Via Ungaretti)

Ginnastica Dolce **Martedì e Venerdì** ore 17.00 - 18.00
per "sempre giovani"
sopra i 60 anni
(Dal 12 Maggio all'11 Luglio)
*dal 15 Giugno dalle 18.00

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 12 Maggio all'11 Luglio)
*dal 15 Giugno dalle 18.00

Dal 15 Giugno

L'attività di **Ginnastica Dolce** nei parchi Vigne, Case Finali, Parco per Fabio e Ronta inizierà alle ore 18.00

Gioca Wellness e **Ginnastica e Stretching** al parco di Ponte Abbadesse inizieranno alle 19.00.

- PORTARE UN TAPPETINO
- IN CASO DI PIOGGIA E QUALORA VI FOSSE IL TERRENO BAGNATO L'ATTIVITÀ È SOSPESA

