

FERRARA CITTÀ

ATTIVITÀ ADULTI DA OTTOBRE

ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI	PALESTRA
GINNASTICA DOLCE	LUN / GIOV	9.00 – 10.00	VIA PASTRO, 2
GINNASTICA DOLCE	MART / VEN	9.00 – 10.00	
YOGA STRETCHING	MART MERC VEN	17.30 – 18.30 18.00 – 19.00 17.00 – 18.00	
BENESSERE SCHIENA	MERC	9.00 – 10.00	V. BOCCACANALE, 3
GINNASTICA DOLCE	LUN / GIOV	9.00 – 10.00	
	MART / VEN	15.00 – 16.00	
BALLI DI GRUPPO	MERC	9.00 – 10.00	V. LE KRASNODAR, 102
GINNASTICA DOLCE	LUN / GIOV	17.00 – 18.00	
GINNASTICA DOLCE	LUN / GIOV	9.00 – 10.00 10.00 – 11.00	
GINNASTICA DOLCE	MART / GIOV	16.45 – 17.45	VIA MEDINI, 18
GINNASTICA DOLCE	MART / GIOV	9.00 – 12.00 15.00 – 16.00	C.S MELO VIA DEL MELO, 60
GINNASTICA DOLCE	MART / VEN	9.30 – 10.30	EX GIL V. ORTIGARA 14
GINNASTICA DOLCE	MERC / VEN	9.00 – 10.00	VIA D. RAMBALDI, 1
GINNASTICA DI MANTENIMENTO	LUN / GIOV	18.30 – 19.30	ARGINONE

FERRARA FRAZIONI DA OTTOBRE

DOVE	ATTIVITÀ	GIORNI	ORARI	PALESTRA
BAURA	TONIFICAZIONE E STRETCHING	LUN / GIOV	18.30 – 19.30	MONTE OLIVETO, 90/92
POROTTO	GINNASTICA DOLCE	MART / GIOV	17.30 – 18.30	VIA LANDINO, 19
FRANCOLINO	GINNASTICA DOLCE	MERC / VEN	17.30 – 18.30	SCUOLA PRIMARIA VIA CALZOLAI, 326
	STRETCHING/PILATES		18.30 – 19.30	
SAN MARTINO	BALLI DI GRUPPO	LUN	18.00 – 19.00	PALESTRA COMUNALE VIA POLINA, 6
	GINNASTICA DOLCE	LUN / GIOV	LUN ORE 17.00 – 18.00 GIOV ORE 18.00 – 19.00	
	FITNESS SOFT	GIOVE	19.00 – 20.00	

LABORATORI DI GINNASTICA A DOMICILIO PER ANZIANI ULTRA SETTANTACINQUENNI CHE PRESENTANO RIDOTTA AUTONOMIA MOTORIA.

PER INFORMAZIONI: CRISTINA LANDI TEL 0532 907612

LE ATTIVITÀ, INSERITE NEL PROGETTO *Agili non Fragili*, SONO REALIZZATE GRAZIE AI CONTRIBUTI DELLA REGIONE EMILIA ROMAGNA.



ATTIVITÀ BIMBI

PALLAVOLO GIOVANILE

Dai 6 ai 16 anni
VOLLEY S3 E CAT DA UNDER 12-16
Presso le palestre: Leopardi - Roiti - Monti
dalle 18:00 alle 20:00

DANZA MODERNA

Palestra di San Martino
via Polina 6
Mercoledì e venerdì
dalle 17:00 alle 9:00

TENNIS

Dai 5 ai 16 anni
Tennis Club Giardino
Via Ortigara 10 - Ferrara

GIOCOATLETICA

Dai 5 ai 11 anni
Campo Scuola Ferrara
martedì e giovedì
dalle 17:00 alle 18:00

GIOCOBICI

Motovelodromo di Ferrara
Sabato (orario da definire)

NUOTO E PISCINA

Acquaticità 0/3 anni
Piscina del Doro
via Franceschini 9
Sabato pomeriggio

Acquaticità 0/3 anni
Piscina di via Pastro
Sabato mattina

Corsi di nuoto
bambini e ragazzi
Piscina di Via Pastro
Tutti i pomeriggi
www.piscinapastro.it

agevolazioni per gli iscritti ai Campus sportivi Uisp 2019

