

## Palestra sotto il cielo

Oltre alle attività sotto riportate è disponibile un percorso di 1 km nell'area pedonalizzata del parco, accessibile anche a persone non vedenti.

Inoltre sono presenti tre aree ("isole") per l'allenamento individuale in autonomia, ciascuna delle quali dotata di attrezzature sportive miste per rafforzare la muscolatura e per la ginnastica dolce, idonee anche per persone con disabilità.

## Il programma di attività

Da maggio a settembre sono offerte attività gratuite destinate a tutte le fasce di età svolte alla presenza di un operatore UISP o di un laureato in scienze motorie.

In caso di mal tempo le attività non verranno effettuate.

## Maggio

### Ginnastica dolce

Lunedì e mercoledì dalle ore 17.45 alle 18.45

### Ginnastica aerobica

Martedì dalle 17.30 alle 18.30

### Percorso allenante

Giovedì dalle 17.30 alle 18.30

### Gruppi di cammino per cardiopatici

Sabato dalle 9.00 alle 10.30

## Giugno

### Ginnastica dolce

Lunedì dalle 17.45 alle 18.45 - Mercoledì dalle 10.00 alle 11.00

### Ginnastica aerobica

Martedì dalle 17.30 alle 18.30

### Percorso allenante

Mercoledì dalle 17.30 alle 18.30

### Yoga

Martedì dalle 17.30 alle 18.30

### Tai Chi

Giovedì dalle 18.00 alle 19.00

### Nordik walking

Giovedì dalle 18.00 alle 19.00

## Gruppi di cammino per cardiopatici

Sabato dalle 9.00 alle 10.30

## Luglio

### Ginnastica dolce

Lunedì dalle 17.45 alle 18.45 - Mercoledì dalle 10.00 alle 11.00

### Ginnastica aerobica

Martedì dalle 17.30 alle 18.30

### Yoga

Mercoledì dalle 17.30 alle 18.30

### Tai Chi

Giovedì dalle 18.00 alle 19.00

### Nordik walking

Giovedì dalle 18.00 alle 19.00

## Gruppi di cammino per cardiopatici

Sabato dalle 9.00 alle 10.30

## Settembre

### Ginnastica dolce

Lunedì dalle 17.45 alle 18.45 - Mercoledì dalle 10.00 alle 11.00

### Ginnastica aerobica

Martedì dalle 17.30 alle 18.30

### Yoga

Mercoledì dalle 17.30 alle 18.30

### Tai Chi

Giovedì dalle 18.00 alle 19.00

### Nordik walking

Giovedì dalle 18.00 alle 19.00

## Gruppi di cammino per cardiopatici

Sabato dalle 9.00 alle 10.30

L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita.

I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone e cose avvenuti durante l'attività stessa; i partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.



# Palestra sotto il cielo al Campus San Lazzaro

## Attività primavera-estate 2019

Inaugurata nel Campus San Lazzaro nel mese di luglio 2017, "Palestra sotto il cielo" è una vera e propria palestra all'aperto creata per promuovere l'attività fisica e la socializzazione, gratuita e accessibile a tutti: bambini, giovani, adulti, studenti, anziani, persone con disabilità e non vedenti.

## Palestra sotto il cielo

È frutto di una progettazione partecipata che ha interessato l'Azienda Usl, il Comune di Reggio Emilia e UNIMORE con il coinvolgimento di CRIBA, UISP, CSI, CONI, FCRCittà Senza Barriere, Istituto Tecnico Secchi, Liceo Artistico Chierici, Cooperativa sociale L'OVILE, Centro Sociale Venezia, Consiglio Comunale dei Ragazzi e delle Ragazze, Luoghi di Prevenzione e GIS.

## Attività primavera-estate 2019



### Ginnastica dolce

utilizza tutti movimenti dolci, leggeri, senza sforzi eccessivi. Gli esercizi fisici sono semplici ma vanno a stimolare molte parti del corpo che utilizziamo poco o quasi mai durante il giorno.



### Ginnastica aerobica

ginnastica a corpo libero, in continuo movimento, seguendo ritmi musicali vivaci, un modo piacevole per divertirsi e modellare il fisico.



### Tai chi

antica arte marziale cinese, con effetti positivi nella promozione dell'equilibrio, della flessibilità e del funzionamento cardiovascolare e riduzione del rischio di ricadute sia nelle persone anziane sia in coloro che soffrono di disturbi cronici.



### Yoga

insieme di esercizi ginnici e respiratori basati su un complesso di tecniche con le quali si cerca di attuare l'emancipazione dell'individuo dagli stimoli fisici e psichici.



### Percorso allenante

esercizi fisici (camminata e utilizzo di attrezzature ginniche) ripetuti in quantità ed intensità crescenti nel tempo, per modellare il fisico e migliorarne le capacità.



### Nordik walking

una camminata naturale con l'utilizzo di due bastoncini con lo scopo di utilizzare il maggior numero di muscoli possibile, per aumentare il dispendio energetico e per favorire un esercizio benefico a livello cardiocircolatorio.



### Gruppi di cammino per cardiopatici

gruppo di cammino dedicato a persone con cardiopatie, accompagnato da tecnico esperto in riabilitazione cardiologica. Per accedere al gruppo serve l'invio da parte del cardiologo o del medico curante.

## Destinatari

### Studenti universitari

Iniziativa svolta in collaborazione con il CUS - Centro Universitario Sportivo

### Giovani e adulti

Attività di yoga, tai chi, ginnastica dolce oppure aerobica, percorso allenante, nordik walking

### Persone con cardiopatie

tramite invio da parte del cardiologo o del medico di famiglia

## Appuntamenti speciali

**Venerdì 27 settembre, ore 21.00-23.00**

In collaborazione con UNIMORE la "Notte della Ricerca"

**Sabato 28 settembre, ore 15.00-17.00**

All'interno della "Settimana della salute mentale" corsa La Lazzarata

## Informazioni

Per tutte le attività il punto di ritrovo è davanti al Padiglione Villa Rossi, sede di Luoghi di Prevenzione, all'interno del Campus San Lazzaro (entrata C) via Amendola 2 Reggio Emilia.

Il programma è scaricabile anche dal sito <https://www.ausl.re.it>

Per info: UISP 0522/267211

