

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 *(presentarsi coi propri bastoncini)*

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 *(presentarsi coi propri bastoncini)*

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

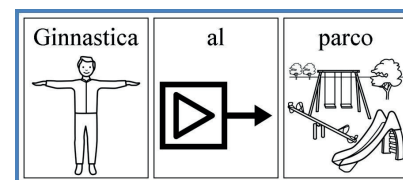
Giovedì dalle 18.00 alle 19.00

Nordik walking *(presentarsi coi propri bastoncini)*

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

