

Palestra sotto il cielo

Oltre al percorso di 1 km nell'area pedonalizzata del parco, accessibile anche a persone non vedenti, 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 aprile a settembre sono offerte attività destinate a tutte le fasce di età svolte alla presenza di un operatore UISP o di un laureato in scienze motorie.

Aprile

Ginnastica aerobica

Giovedì 19/26 dalle 17.45 alle 18.45

Parco in gioco

Martedì 17/24 dalle 16.45 alle 17.45

Giovedì 19/26 dalle 16.45 alle 17.45

Ginnastica adulti

Martedì 17/24 dalle 16.45 alle 17.45

Giovedì 19/26 dalle 16.45 alle 17.45

Ginnastica dolce

Martedì 17/24 dalle 17.45 alle 18.45

Maggio

Tai chi

Mercoledì 2/9/16/23/30 dalle 17.45 alle 18.45

Percorso allenante

Giovedì 3/10/17/24/31 dalle 17.45 alle 18.45

Ginnastica adulti

Martedì 8/15/22/29 dalle 16.45 alle 17.45

Giovedì 3/10/17/24/31 dalle 16.45 alle 17.45

Parco in gioco

Martedì 8/15/22/29 dalle 16.45 alle 17.45

Giovedì 3/10/17/24/31 dalle 16.45 alle 17.45

Ginnastica dolce

Martedì 8/15/22/29 dalle ore 17.45 alle 18.45

Giugno

Ginnastica dolce

Lunedì 4/11/18/25 dalle 17.45 alle 18.45

Giochiamo insieme

Martedì 5/12/19/26 dalle 16.45 alle 18.45

Giovedì 7/14/21/28 dalle 16.45 alle 18.45

Yoga

Mercoledì 6/13/20/27 dalle 17.45 alle 18.45

Percorso allenante

Giovedì 7/14/21/28 dalle 17.45 alle 18.45

Luglio

Ginnastica dolce

Lunedì 2/9/16 dalle 17.45 alle 18.45

Giochiamo insieme

Martedì 3/10/17 dalle 16.45 alle 18.45

Giovedì 5/12/19 dalle 16.45 alle 18.45

Yoga

Mercoledì 4/11/18 dalle 17.45 alle 18.45

Percorso allenante

Giovedì 5/12/19 dalle 17.45 alle 18.45

Settembre

Ginnastica dolce

Lunedì 3/10/17/24 dalle 17.45 alle 18.45

Giochiamo insieme

Martedì 4/11 dalle 16.45 alle 18.45

Giovedì 6/13 dalle 16.45 alle 18.45

Yoga

Mercoledì 5/12/19/26 dalle 17.45 alle 18.45

Zumba-latinshake®

Giovedì 6/13 dalle 17.45 alle 18.45

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 2018

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 2018



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 Zumba-latinshake®

tipo di 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.



Parco in gioco + ginnastica

mentre i bambini sono coinvolti da un operatore in attività tradizionali di gioco che invitano al movimento, i loro accompagnatori potranno unirsi ad attività di cammino, di ginnastica aerobica oppure con attrezzature.



Giochiamo insieme

proposte di attività di gioco in movimento o sportive per ragazzi.

Destinatari

Ragazzi Attività ludico - motorie e sportive

Studenti universitari Iniziative svolte in collaborazione con il CUS - Centro Universitario Sportivo

Giovani e adulti Attività di yoga, tai chi, ginnastica dolce oppure aerobica, percorso allenante, Zumba-latinshake®

Bambini accompagnati da adulti (genitori, nonni)

Attività tradizionali di gioco per i più piccoli mentre i grandi che li accompagnano si dedicano ad attività motorie.

Appuntamenti speciali

Sabato 5 maggio ore 9.00-13.00

Attività del Centro Universitario Sportivo per gli studenti universitari

Giovedì 10 maggio ore 10.00-16.00

In collaborazione con Luoghi di prevenzione giornata conclusiva del progetto *Alimentazione e sport*

Mercoledì 16 maggio ore 10.00-16.00

In collaborazione con Luoghi di prevenzione giornata dedicata alla *peer education*

Sabato 1 settembre ore 10.00

Camminata per "San Maurizio in festa"

Venerdì 28 settembre ore 21.00-23.00

In collaborazione con UNIMORE la "Notte della Ricerca"

Sabato 29 settembre ore 9.00-11.00

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 (RE). Il programma è scaricabile dal sito <https://www.ausl.re.it> - Per info: UISP 0522/267211

