UISP
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia

sport nel #parconildeiotti

DAL 19 SETTEMBRE AL 25 OTTOBRE 2018

UISP REGGIO EMILIA PROMUOVE NEL PARCO NILDE IOTTI UN CICLO DI INCONTRI DEDICATI ALLO SPORT ALL'ARIA APERTA PER VIVERE IL PARCO DURANTE I MESI DI SETTEMBRE E OTTOBRE.

Sarà possibile sperimentare **Yoga, Nordic Walking, Ultimate Frisbee, Danza per adulti e bambini, il Cammino. Gli incontri sono gratuiti. Possono partecipare tutti gli interessati.**

Il progetto "SPORT NEL PARCO NILDE IOTTI" nasce nell'ambito dell'Accordo di Cittadinanza del Parco Nilde Iotti sviluppato con il Comune di Reggio Emilia. Al calendario aderiscono le associazioni ASHTANGA YOGA, LE LIBELLULE, REGGIO TRICOLORE, ULTIMATE SQUARE REGGIO EMILIA, LEGAMBIENTE, GGEV, LET'S DANCE CENTRO PERMANENTE DANZA e il gruppo degli AMICI DEL PARCO NILDE IOTTI.

COME SI PARTECIPA

Gli incontri di tutte le attività sportive sono ad **accesso libero e gratuito**. Le attività sono pensate per un massimo di 30 partecipanti a incontro, per disciplina. Tutti gli interessati a partecipare potranno informarsi e prenotarsi al docente delle attività, ai numeri indicati.

DOVE CI SI INCONTRA E A CHE ORA

Il parco Nilde Iotti (conosciuto come Parco Ottavi) è molto ampio e ha diversi ingressi. Ogni associazione ha individuato un luogo per la propria attività. I giorni di attività variano secondo la disciplina. Consultare il programma in dettaglio.

ATTREZZI

Abbigliamento adeguato alla pratica sportiva all'aperto, con scarpe da ginnastica, pantaloni comodi e lunghi adatti all'attività nel parco, tappetino dove indicato. Si consiglia inoltre una piccola scorta di acqua e anti zanzare.

COMUNE DI REGGIO NELL'EMILIA

Reggio Emilia città delle persone

QUA LABORATORIO URBANO

sport nel #parconildeiotti

DAL 19 SETTEMBRE AL 25 OTTOBRE 2018

UISP sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia

PROGRAMMA

19, 26 SETTEMBRE | 3, 10, 17 OTTOBRE

YOGA | ASHTANGA YOGA

I Mercoledì dal 19 settembre al 17 ottobre, l'associazione ASHTANGA YOGA di Reggio Emilia propone incontri e lezioni di yoga nel parco Nilde Iotti. Le lezioni, a cura di Luca Postacchini, si concentreranno sulla respirazione, l'esercizio e il graduale rilassamento del corpo e avranno la durata di circa un'ora e venti minuti. I partecipanti dovranno portare con sé abiti comodi adatti al movimento e alla stagione e un tappetino. È richiesta la massima puntualità nel luogo di incontro

PUNTO E ORARIO DI INCONTRO

I mercoledì alle 17:45, parcheggio a bordo strada adiacente al parco in via Keplero (44°42'7.84"N, 10°35'59.21"E) - Quartiere Pieve Modolena.

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Tel. 333 1707648 (preferibilmente il pomeriggio e la sera).

19, 26 SETTEMBRE | 3, 10, 17 OTTOBRE

ULTIMATE FRESBEE | ULTIMATE SQUARE REGGIO EMILIA E ASD TRICOLORE

I Mercoledì dal 19 settembre al 17 ottobre, l'associazione ASD TRICOLORE di Reggio Emilia propone lezioni di Ultimate fresbee nel parco Nilde Iotti.
Le lezioni, a cura del gruppo Ultimate square Reggio Emilia dell'ASD Tricolore, si concentreranno sull'apprendimento del gioco del fresbee a squadre e sulle tecniche di lancio e recupero del disco. Gli incontri avranno la durata di circa un'ora e mezzo. I partecipanti dovranno indossare abiti comodi adatti al movimento e alla stagione e scarpe da ginnastica. È richiesta la massima puntualità nel luogo di incontro.

PUNTO E ORARIO DI INCONTRO

I mercoledì alle 18:00, parcheggio di Via Belgio adiacente alla casa dell'acqua (44°42'2.58"N, 10°36'13.59"E) - Quartiere Orologio.

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Tel. 366 1413744 - 349 1353080 - 344 1253616
(preferibilmente il pomeriggio e la sera).

COMUNE DI REGGIO NELL'EMILIA

Reggio Emilia città delle persone

QUA LABORATORIO URBANO

sport nel #parconildeiotti

DAL 19 SETTEMBRE AL 25 OTTOBRE 2018

UISP sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia

PROGRAMMA

22 SETTEMBRE

MOVIMENTINCONTRI DI DANZA E STORIE | ASD LET'S DANCE

Sabato 22 settembre, l'associazione LET'S DANCE di Reggio Emilia propone tre attività di movimento, danza e narrazione nel parco Nilde Iotti, per adulti e bambini. Gli adulti potranno sperimentare la disciplina del Gyrokinesis® oppure di Fitness Stretch&Tone. Per i bambini è prevista l'attività di narrazione di micro-storie sulla natura del parco.

Gyrokinesis® è una disciplina per la postura e il potenziamento del tono muscolare per adulti. Si tratta di una attività che si svolge in anteprima sul territorio. L'insegnante di danza Lucia Vergnano utilizza nel Gyrokinesis® esercizi dolci di danza classica e di pilates. I partecipanti, seduti su sgabelli, saranno accompagnati ad azioni di auto-massaggio, esercizi di respirazione, stimolazione del bacino e della colonna vertebrale integrando man mano tutte le articolazioni del corpo.

Fitness Stretch&Tone è una disciplina ginnica per adulti. Si tratta di una attività di stretching fatta attraverso il movimento e la musica a ritmo di danza. Guideranno l'attività le danzatrici Claudia Salsi e Valentina Varchi. I partecipanti saranno accompagnati in una ginnastica funzionale di mantenimento mirata alla mobilità articolare, prevalentemente basata su esercizi a corpo libero, l'allungamento muscolare e la tonificazione dell'apparato muscolo-scheletrico coinvolgendo muscoli, tendini, ossa e articolazioni.

Micro-storie per Bambini, propedeutica al musical. Mirella Gazzotti, artista e docente eclettica, curerà una attività per i più piccoli attraverso il gioco. Ogni bambino potrà scegliere una storia da farsi raccontare alla scoperta del grande parco. I bambini saranno coinvolti ad interpretare alcuni protagonisti della storia sino ad identificarne un nuovo finale.

È richiesta la massima puntualità nel luogo di incontro e abbigliamento adeguato alla stagione e all'attività ginnica all'aria aperta. È consigliabile portare un panno o un telo per sedersi nel prato e una scorta di acqua.

PUNTO E ORARIO DI INCONTRO

Sabato 22 settembre, ritrovo alle 16:30, parcheggio a bordo strada adiacente al parco in via Keplero (44°42'7.84"N, 10°35'59.21"E) - Quartiere Pieve Modolena, inizio delle attività alle 17:00

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Tel. 0522 516801 (preferibilmente il lunedì, mercoledì e giovedì mattina dalle 9:30 alle 12:30).

COMUNE DI REGGIO NELL'EMILIA

Reggio Emilia città delle persone

QUA LABORATORIO URBANO

sport nel #parconildeiotti

DAL 19 SETTEMBRE AL 25 OTTOBRE 2018

UISP sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia

PROGRAMMA

13 SETTEMBRE | 11 OTTOBRE

NORDIC WALKING | ASD LE LIBELLULE

L'associazione ASD LE LIBELLULE di Reggio Emilia propone lezioni di prova di Nordic Walking base nel parco Nilde Iotti. Le lezioni, a cura di Daniela Friggeri, saranno effettuate con il metodo 2P/B Walk in balance che porta ad un reale miglioramento della postura, del metabolismo e del benessere generale del corpo. Gli incontri avranno la durata di circa un'ora e mezzo. I partecipanti dovranno indossare abiti comodi adatti al movimento e alla stagione e scarpe da ginnastica. I bastoncini saranno forniti dagli organizzatori. È richiesta la massima puntualità nel luogo di incontro.

PUNTO E ORARIO DI INCONTRO

13 settembre alle 19:00, al Centro Sociale La Mirandola, Via Fratelli Bandiera 12/A - Quartiere Pieve Modolena.

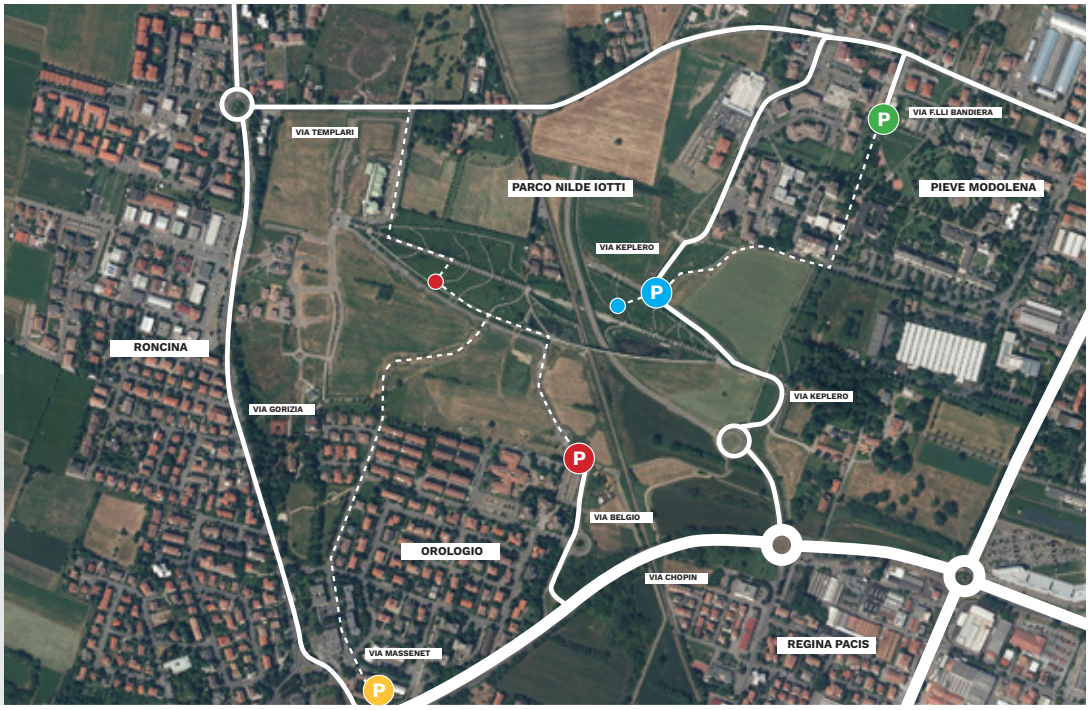
11 ottobre alle 18:30, al Centro Sociale Orologio, Via Massenet 19 - Quartiere Orologio.

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Tel. 339 5322488 (preferibilmente il pomeriggio e la sera).

PARCHEGGI E PUNTI DI RITROVO

- P VIA BELGIO
- P VIA KEPLERO
- P VIA F.LLI BANDIERA
- P VIA MASSENET



COMUNE DI REGGIO NELL'EMILIA

Reggio Emilia città delle persone

QUA LABORATORIO URBANO