

# LA SALUTE E IL BENESSERE FISICO NON VANNO IN VACANZA!

Un progetto che porta l'attività motoria direttamente nei parchi della città, per promuovere uno stile di vita attivo e favorire il benessere psicofisico della comunità.

Le attività saranno a **pagamento (15 euro tutte incluse)** e adatte a tutti i livelli, seguite da *istruttori qualificati*, in un **ambiente aperto, sicuro e controllato**.

L'obiettivo è rendere il **movimento accessibile a tutti, favorendo socialità, prevenzione e salute**.

## HUB SANITARIO

All'interno del progetto è attivo un Hub sanitario dedicato alla tutela della salute, dove potrai effettuare controlli gratuiti e valutare le tue capacità fisiche.

Nello specifico, potrai usufruire di:

- Monitoraggio dei parametri
- Card Personale per registrare i tuoi dati

## CONTATTI

**PER ISCRIVERSI:**

**Segreteria UISP: 342 0600041**

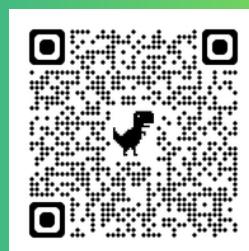
**Segreteria AFA: 345 0626550**

**Email:**

***cesena.forlicesena@uisp.it***

***ginnastiche.forlicesena@uisp.it***

SCANSIONA IL  
QR CODE  
E COMPILA IL  
NOSTRO FORM  
PER ISCRIVERTI  
ALL'ATTIVITA' NEI  
PARCHI



# SALUTE COMUNE

Salute e prevenzione nei parchi

## CESENATICO



**Dal' 8 GIUGNO al 31 LUGLIO 2026**



### PARCO PONENTE



Ritrovo ai campetti da Basket



#### MARTEDI' E GIOVEDI'

- ORE 18.30 - 19.30  
Pilates
- ORE 19.30 - 20.30  
Ginnastica funzionale



#### VENERDI'

- ORE 7.30 - 8.30  
Risveglio muscolare
- ORE 8.30 - 9.30  
Camminata lenta con  
deambulatore



### PARCO LEVANTE



Ritrovo alla casa del Parco,  
Via dei Mille 168



#### LUNEDI' E VENERDI'

- ORE 7.30 - 8.30  
Ginnastica Funzionale
- ORE 8.30 - 9.30  
Ginnastica Dolce

### COSA PORTARE



SCARPE  
COMODE



TAPPETINO DA  
GINNASTICA



CAPPELLINO



BOTTIGLIETTA  
D'ACQUA



MOVIMENTO, PREVENZIONE, BENESSERE: INSIEME PER STARE MEGLIO

