



Ti invitano a muoverti nel verde!

Da Lunedì 23 Aprile potrai usufruire gratuitamente delle attività che verranno proposte nei principali parchi della città

CONTATTI:

IAT tel. 0547.356327 - iat@comune.cesena.fc.it

www.comune.cesena.fc/muoviti

www.ausl-cesena.emr.it/muoviti

www.wellnessfoundation.it/muoviti

in collaborazione con:



muoviti²⁰¹² CHE TI FA BENE

**DAL 23 APRILE
ATTIVITÀ FISICA
GRATUITA NEI PARCHI
DELLA CITTÀ
CERCA QUELLA
GIUSTA PER TE!**

Parco per Fabio
Parco Vigne
Parco Ippodromo



LE ATTIVITÀ

DAL 23 APRILE AL 3 AGOSTO 2012



Ginnastica e Stretching

L'attività di ginnastica e stretching si propone come un approccio all'esercizio fisico di media intensità. L'obiettivo principale è quello di valorizzare le attività aerobiche e di forza generale, ma anche di curare con attenzione l'aspetto rilassante grazie alle metodiche di allungamento.

Parco per Fabio: Martedì e Venerdì - ore 18.00 (Ritrovo parco lato Conad)

Parco Vigne: Martedì e Venerdì - ore 18.00 (Ritrovo ingresso parco)

Bimbi in movimento: Anche i bambini con voi nel Parco!

In contemporanea al corso di ginnastica e stretching che si terrà nel **Parco per Fabio** è prevista anche un'attività per i bambini dai 7 ai 12 anni dando modo ai genitori di seguire il corso, affidando i figli ad un istruttore.

Per i bambini proponiamo una divertente attività con giochi ed esercizi volti allo sviluppo di una migliore consapevolezza del loro corpo, sfruttando lo scenario naturale del parco.

Parco per Fabio: Martedì e Venerdì - ore 18.00 (Ritrovo parco lato Conad)

Yoga

Il corso propone posizioni yoga, e un'introduzione alla meditazione. L'obbiettivo è quello di offrire ai partecipanti uno spazio nel quale dedicarsi a se stessi per migliorare il proprio stato di benessere. Grazie agli esercizi yogici, vi è uno sviluppo armonioso di tutti i muscoli del corpo, la staticità delle posizioni consente di controllare la frequenza e la profondità del respiro. I movimenti sono lenti e ritmici.

Corso adatto sia a chi ha già praticato yoga, sia ai principianti.

Parco Ippodromo: dal 15 maggio Martedì e Giovedì ore 19.00

(Ritrovo Zona pista Skateboard)

Ginnastica Dolce per sempre giovani "sopra i 60 anni"

La ginnastica dolce è caratterizzata da movimenti lenti e graduali che hanno un impatto delicato su muscoli, legamenti e articolazioni. L'obiettivo è un coinvolgimento globale del corpo per un'attivazione muscolare completa.

Parco per Fabio: Martedì e Giovedì - ore 17.00 (Ritrovo parco lato Conad)

Parco Vigne (*): Lunedì e Giovedì - ore 17.00 (Ritrovo ingresso parco)

(*): l'attività proseguirà fino al 15 settembre

Camminata lungo il fiume:

Si camminerà in mezzo alla natura guidati da un istruttore nei percorsi che dal parco Ippodromo si snodano lungo il fiume Savio.

Camminare è un esercizio fisico di tipo aerobico che per la sua semplicità può essere praticato da chiunque. I benefici della pratica costante di questa disciplina sono: tonificazione e rafforzamento di tutti i muscoli del corpo, correzione della postura, miglioramento dell'equilibrio.

Parco Ippodromo: dal 14 maggio Lunedì e Venerdì ore 18.30

(Ritrovo Zona pista Skateboard)

Per i corsi di ginnastica e Yoga porta con te: un tappetino e una bottiglia d'acqua
In caso di pioggia l'attività è sospesa

DAL 18 GIUGNO TUTTI I CORSI (ESCLUSO CAMMINATA E YOGA) INIZIERANNO 1 ORA PIU' TARDI.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena

