

Palestra Sotto il Cielo

Palestra all'aperto **gratuita e inclusiva**,
aperta a persone di tutte
le età e abilità

Parco
Angelo Vassallo
Castelnovo ne' Monti

Attività' Estate 2026

A partire dal 04 giugno 2026

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Ginnastica dolce		19:00 - 20:00			
Percorso allenante			19:00 - 20:00		
Gruppo di Cammino		18:30 - 20:30		18:30 - 20:30	

ECCEZIONI

- **Ginnastica dolce:** lezioni sospese *Martedì 9 giugno, 1, 22 e 29 settembre*
- **Percorso allenante:** lezioni sospese *Mercoledì 2, 23 e 29 settembre*
- **Gruppo di cammino:** attività sospesa nel mese di agosto

LE ATTIVITA'

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.

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.

Gruppi di Cammino

passaggiata con accompagnatore esperto in Scienze motorie a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio.

Le attività si svolgeranno nei mesi di GIUGNO - LUGLIO AGOSTO E SETTEMBRE, sono gratuite, destinate a tutte le fasce d'età e svolte in presenza di un operatore UISP.

In caso di maltempo le attività sono sospese.

Info: 0522 267211 - e.iotti@uispre.it



Per tutte le attività il **punto di ritrovo** è
Parco Angelo Vassallo - Castelnovo ne' Monti
Sopra la Coop di via Monzani



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO