



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA



UISP
sportper tutti



Palestra Sotto il Cielo

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

Parco
San Lazzaro

Attività' Estate 2026

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Risveglio del mattino	07:00 - 07:45				
Natural Pilates	08:00 - 09:00				
Yoga posturale		09:00 - 9:50			
Ginnastica dolce		10:00 - 10:50			
Yoga Pilates			17:00 - 17:50		
Tai Chi		17:00 - 18:00			
Yoga					18:15 - 19:15
Percorso allenante	18:30 - 19:30			18:30 - 19:30	

* Escluso il 25/06

GIOCA PARCO JUNIOR - 6/7/8 anni

Giugno: Lunedì 15, 22 e 29 - Giovedì 11, 18 e 25 | Ore 18:00 - 19:00

Luglio: Lunedì 7 e 14 - Giovedì 2, 23, e 30 | Ore 18:00 - 19:00

L'attività Gioca Parco Junior NON si svolgerà nel mese di settembre

Le attività si svolgeranno nei mesi di GIUGNO - LUGLIO 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 - progettieducativi@uispre.it



Ritrovo alla sinistra del Padiglione Villa Rossi
Via Amendola, 2 - Campus San Lazzaro



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO



Palestra Sotto il Cielo

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

Parco
San Lazzaro

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.



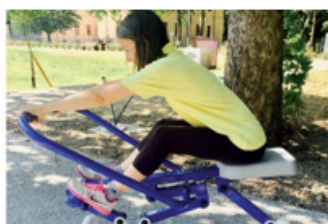
Tai Chi

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.



Ginnastica del Risveglio

Il risveglio muscolare è una pratica sana di ginnastica dolce e mattutina che mette in moto corpo e cervello e rende più pronti ad affrontare la giornata. È buona abitudine scuotere il corpo con alcuni esercizi in grado di risvegliare i muscoli.



Natural Pilates

Tipo di ginnastica rieducativo, preventivo e terapeutico focalizzato sul controllo della postura tramite la "regolazione del baricentro" per raggiungere maggiore armonia e fluidità nei movimenti. Ne traggono vantaggio dall'esecuzione regolare soprattutto la colonna vertebrale e il controllo dell'equilibrio.



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO