

Palestra sotto il cielo Parco Angelo Vassallo Castelnovo ne' Monti

Sono state installate sei attrezzature per l'allenamento individuale in autonomia, ciascuna delle quali dotata di attrezzature sportive miste per rafforzare la muscolatura e per la ginnastica dolce, idonee anche per persone con disabilità.

Informazioni

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

Il programma è scaricabile anche dal sito <https://www.ausl.re.it>

Per info: UISP 0522 267211 - progettieducativi@uispre.it

Il programma di attività

Attività gratuite destinate a tutte le fasce di età svolte alla presenza di un operatore UISP o di un laureato in scienze motorie.

In caso di maltempo le attività non verranno effettuate.

Le attività inizieranno **Lunedì 27 giugno 2022.**

Pausa per la settimana di ferragosto Lunedì 15 e mercoledì 17 agosto.

Giugno

Ginnastica dolce Lunedì dalle 19.00 alle 20.00

Percorso Allenante Mercoledì dalle 19.00 alle 20.00

Gruppo di Cammino Venerdì dalle 18.30 alle 19.30

Luglio

Ginnastica dolce Lunedì dalle 19.00 alle 20.00

Percorso Allenante Mercoledì dalle 19.00 alle 20.00

Gruppo di Cammino Venerdì dalle 18.30 alle 19.30

Agosto

Ginnastica dolce Lunedì dalle 19.00 alle 20.00

Percorso Allenante Mercoledì dalle 19.00 alle 20.00

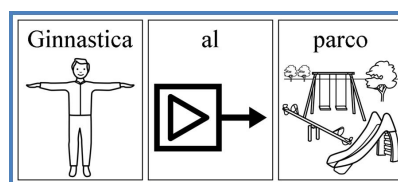
Gruppo di Cammino Venerdì dalle 18.30 alle 19.30

Settembre

Ginnastica dolce Lunedì dalle 19.00 alle 20.00

Percorso Allenante Mercoledì dalle 19.00 alle 20.00

Gruppo di Cammino Venerdì dalle 18.30 alle 19.30



Palestra sotto il cielo al Parco "Angelo Vassallo" di Castelnovo ne' Monti

Attività estate 2022

"Palestra sotto il cielo" è una vera e propria palestra all'aperto, al Parco Angelo Vassallo di Castelnovo ne' Monti, creata per promuovere l'attività fisica e la socializzazione, gratuita e accessibile a tutti: bambini, giovani, adulti, studenti, anziani, persone con disabilità.

Iniziativa sostenuta da AUSL RE, all'interno delle progettazioni del nuovo Piano Regionale della Prevenzione 2021 - 2025.

Palestra sotto il cielo Parco Angelo Vassallo Castelnovo ne' Monti

È frutto di una progettazione partecipata che ha interessato l'Azienda Usl, il Comune di Castelnovo ne' Monti, Associazione Cuore della Montagna e UISP.

Dal 27 Giugno 2022 ripartiranno le attività di promozione della salute.

L'attività Motoria al Parco Angelo Vassallo, sopra la Coop di via Monzani Castelnovo ne' Monti a cura di UISP RE è sostenuta dall'associazione il Cuore della Montagna.

Per poter ripartire in sicurezza, promuovere e tutelare la salute di tutti i partecipanti, rispetto alla prevenzione da contagio SARS CoV 2, si consiglia di seguire le seguenti indicazioni:

- durante le attività e nel punto di ritrovo si invitano i partecipanti a mantenere una distanza minima di 1 metro.
- si raccomanda a tutti i partecipanti di utilizzare i propri materiali di uso e consumo (bottiglie, borracce, salviette, etc..), evitandone lo scambio.
- se vi sono sintomi anche di leggera entità (febbre, tosse, affanno, mal di gola, disturbi gastro-intestinali), non sarà possibile partecipare alle attività.

L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita.

I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone e cose avvenuti durante l'attività stessa; i partecipanti sono tenuti ad osservare le indicazioni sopra citate e le norme del codice della strada.

Destinatari

Famiglie e bambini Attività ludico-motorie.

Giovani, adulti, anziani e persone con disabilità Ginnastica dolce, percorso allenante.

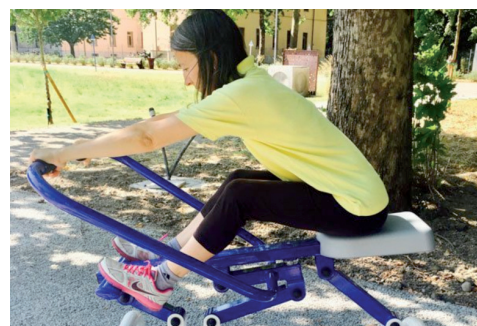
Attività estate 2022



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

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

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
Parco Nazionale APENNINO TOSCO-EMILIANO
UISP sportpertutti Comitato di Reggio Emilia
HERE
Montagne di salute
PROGETTO DI COMUNITÀ
Comune di Castelnovo Monti

GRUPPI DI CAMMINO a CASTELNOVO NE' MONTI

Nei mesi di **giugno, luglio e settembre**
A partire dal 3 Giugno, **tutti i venerdì alle ore 18.30**

RITROVO a Castelnovo ne' Monti - Parco Angelo Vassallo, sopra la Coop di via Monzani

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

CAMMINARE FA BENE

- Migliora lo stato di salute fisica e mentale
- Previene il sovrappeso, i problemi cardiocircolatori, respiratori, muscolari, articolari e metabolici
- In gruppo è più facile fare nuove amicizie e conoscere persone nuove

Ginnastica al parco

PER INFO ENTRA NEL GRUPPO



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO