

Palestra sotto il cielo

Oltre alle attività sotto riportate è disponibile un percorso di 1 km nell'area pedonalizzata del parco, accessibile anche a persone non vedenti. Inoltre sono presenti tre aree ("isole") 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 davanti al Padiglione Villa Rossi, sede di Luoghi di Prevenzione, all'interno del Campus San Lazzaro (entrata C) via Amendola 2 Reggio Emilia.

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 mal tempo le attività non verranno effettuate.

Maggio

Gioca Parco Junior Martedì 31 dalle 17.00 alle 19.00

Giugno

Geodanza Martedì dalle 17.15 alle 18.45 (dal 14 giugno)

Ginnastica dolce Mercoledì dalle 8.30 alle 9.30

Gioca Parco Junior Martedì dalle 17.00 alle 19.00

La bottega dei giochi Mercoledì dalle 17.00 alle 19.00

Percorso Allenante Lunedì dalle 18.00 alle 19.00

Giovedì dalle 17.30 alle 18.30

Tai Chi Giovedì dalle 18.00 alle 19.00

Yoga Mercoledì dalle 9.30 alle 10.30

Venerdì dalle 18.15 alle 19.15

Luglio

Geodanza Martedì dalle 17.15 alle 18.45 (fino al 19 luglio)

Ginnastica dolce Mercoledì dalle 8.30 alle 9.30

Gioca Parco Junior Martedì dalle 17.00 alle 19.00 (solo 5 luglio)

La bottega dei giochi Mercoledì dalle 17.00 alle 19.00 (solo 6 luglio)

Percorso Allenante Lunedì dalle 18.00 alle 19.00

Giovedì dalle 17.30 alle 18.30

Tai Chi Giovedì dalle 18.00 alle 19.00

Yoga Mercoledì dalle 9.30 alle 10.30

Venerdì dalle 18.15 alle 19.15

Agosto

Geodanza Martedì dalle 17.15 alle 18.45 (solo 2, 9, 30)

Settembre

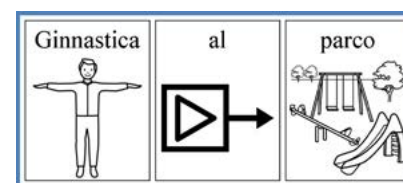
Ginnastica dolce Mercoledì dalle 8.30 alle 9.30

Percorso Allenante Lunedì dalle 18.00 alle 19.00

Giovedì dalle 17.30 alle 18.30

Yoga Venerdì dalle 18.15 alle 19.15

Tai Chi Giovedì dalle 18.00 alle 19.00



Palestra sotto il cielo al Campus San Lazzaro

Attività estate 2022

Ripartire in sicurezza

“Palestra sotto il cielo” è una vera e propria palestra all'aperto, nel Campus San Lazzaro, creata per promuovere l'attività fisica e la socializzazione, gratuita e accessibile a tutti: bambini, giovani, adulti, studenti, anziani, persone con disabilità e non vedenti.

Palestra sotto il cielo

È frutto di una progettazione partecipata che ha interessato l'Azienda Usl, il Comune di Reggio Emilia e UNIMORE con il coinvolgimento di CRIBA, UISP, CSI, CONI, FCRCittà Senza Barriere, Istituto Tecnico Secchi, Liceo Artistico Chierici, Cooperativa sociale L'Ovile, Centro Sociale Venezia, Consiglio Comunale dei Ragazzi e delle Ragazze, Luoghi di Prevenzione e GIS.

Dal 31 Maggio 2022 ripartiranno le attività di promozione della salute.

L'attività Motoria presso il Parco San Lazzaro è a cura di UISP RE.

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 rivolte a bambini e famiglie.

Giovani e adulti Attività di yoga, tai chi, ginnastica dolce oppure aerobica, percorso allenante

Studenti universitari Iniziative svolte in collaborazione con il CUS - Centro Universitario Sportivo

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



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.



Geodanza

Danza movimento terapia sostiene l'integrazione fisica, emotiva, cognitiva e relazionale, promuovendo il benessere della persona attraverso il movimento del corpo, la danza e lo sviluppo creativo. Non occorre avere esperienza nella danza.

Per informazioni: 329 0552362



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.



La bottega dei giochi

attività ludico-motorie rivolte a bambini età 5 - 7 anni con la presenza di due istruttori.

Gioca Parco Junior

attività ludico-motorie rivolte a bambini età 8 - 10 anni con la presenza di 2 istruttori.

Per le attività con famiglie e bambini

Massimo 15 bambini per gruppo.

È necessaria la prenotazione al tel. 0522 267214 o all'indirizzo e-mail progettieducativi@uispre.it entro le ore 11 del giorno di attività.

La presenza del genitore è consentita in un'area esterna alla piazzola di gioco.

