

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>

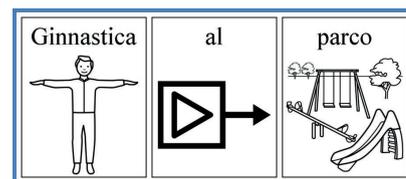
Per info: UISP 0522 267211 - e.iotti@uispre.it

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 4 giugno 2024.



Giugno	
Ginnastica dolce	Martedì 4, 11 e 25 dalle ore 18.30 alle 19.30
Percorso Allenante	Giovedì 13 dalle ore 18.30 alle 19.30
Gruppo di Cammino	Venerdì 7 e 14 dalle ore 18.00 alle 19.00

Luglio	
Ginnastica dolce	Martedì 9 e 23 dalle ore 18.30 alle 19.30
Percorso Allenante	Giovedì 4, 11, 18 e 25 dalle ore 18.30 alle 19.30
Gruppo di Cammino	Venerdì 5, 12, 19 e 26 dalle ore 18.00 alle 19.00

Agosto	
Ginnastica dolce	Martedì 27 dalle ore 18.30 alle 19.30
Percorso Allenante	Giovedì 22 e 29 dalle ore 18.30 alle 19.30
Gruppo di Cammino	Venerdì 2, 9 e 23 dalle ore 18.00 alle 19.00

Settembre	
Ginnastica dolce	Martedì 3 e 17 dalle ore 18.30 alle 19.30
Percorso Allenante	Giovedì 5, 12, 19 e 26 dalle ore 18.30 alle 19.30
Gruppo di Cammino	Venerdì dalle ore 18.00 alle 19.00 (autogestito)



Palestra sotto il cielo al Parco “Angelo Vassallo” di Castelnovo ne’ Monti

Attività estate 2024

“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 4 Giugno 2024 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.

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 2024



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.

GRUPPI DI CAMMINO a CASTELNOVO NE' MONTI

Nelle seguenti date: **7 e 14 giugno - 5, 12, 19 e 26 luglio - 2, 9 e 23 agosto**
e in autogestione tutti i venerdì di settembre 2024 alle ore 18.00

RITROVO: Parco pubblico Angelo Vassallo, Castelnovo ne' Monti

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



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO