

Palestra Sotto il Cielo

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

Parco
San Lazzaro

Attività' Estate 2025

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Risveglio del mattino	07:00 - 07:45				
Natural Pilates	08:00 - 09:00				
Yoga posturale		09:00 - 10:00			
Ginnastica dolce		10:00 - 11:00			
Tai Chi			18:00 - 19:00		
Yoga					18:15 - 19:15
Percorso allenante	18:30 - 19:30			18:30 - 19:30	
Gioca Parco Junior (6-8anni)	17:30 - 18:30 *giorni di attività			17:30 - 18:30 *giorni di attività	



***GIOCA PARCO JUNIOR** - Lunedì 16, 23 e 30 giugno - Giovedì 19 e 26 giugno - Lunedì 7 e 14 luglio - Giovedì 3, 10 e 17 luglio
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.



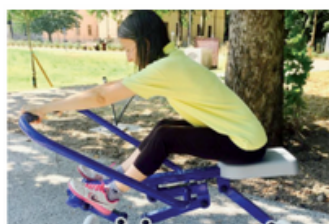
Tai Chi

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