



Ginnastica Metodo
YOGA INTEGRALE

posture, respirazione e rilassamento
per sentirsi in equilibrio con il mondo
che ci circonda

CAMMINATE

abbinate a tecniche di
yoga e respirazione

GIUGNO

L	M	M	G	V
20	21	22	23	24
	9:00 – 10:15 e 13:15 – 14:15 Reggio Emilia (Parco del Diamante) 18:30 – 19:45 Albinea (Parco Fola)	CAMMINATA 18:30 – 19:45 Vezzano Pinetina	CAMMINATA dalla Reggia di Rivalta alla Vasca di Corbelli e pratica di ginnastica metodo yoga 18:30 - 19:45 Reggio Emilia (Parco del Diamante)	
27	28	29	30	1
	9:00 – 10:15 e 13:15 – 14:15 Reggio Emilia (Parco del Diamante) 18:30 – 19:45 Albinea (Parco Fola)	CAMMINATA 18:30 – 19:45 Vezzano Pinetina	9:00 – 10:15 Reggio Emilia (Vasca di Corbelli) 18:30 – 19:45 Reggio Emilia (Parco del Diamante)	CAMMINATA Bosco della Cavalla da Villa Levi a Rivalta e ritorno (4km circa, 1 ora di cammino) tutto in piano

PER INFORMAZIONI E ADESIONI:

Michela Bricoli: 388 0969600 – michela.bricoli123@gmail.com

Daniele Olivi: 338 7640722 – d.olivi@uispre.it



Yoga in cammino



LUGLIO

L

4

CAMMINATA
Laghi della Ninfa da San Polo verso Montecchio (6/7 km, 2 ore di cammino) tutto in piano

M

5

9:00 – 10:15 e 13:15 – 14:15
Reggio Emilia (Parco del Diamante)
18:30 – 19:45 Albinea (Parco Fola)

M

6

CAMMINATA
18:30 – 19:45
Vezzano Pinetina

G

7

CAMMINATA dalla Vasca di Corbelli a Vezzano e pratica di ginnastica metodo yoga
18:30 – 19:45
Reggio Emilia (Parco del Diamante)

V

8

11

CAMMINATA
Anello di Borzano (10 km, 3 ore e 30) presenza di dislivelli

12

9:00 – 10:15 e 13:15 – 14:15
Reggio Emilia (Parco del Diamante)
18:30 – 19:45 Albinea (Parco Fola)

13

CAMMINATA
18:30 – 19:45
Vezzano Pinetina

14

9:00 – 10:15 Reggio Emilia (Vasca di Corbelli)
18:30 – 19:45
Reggio Emilia (Parco del Diamante)

15

18

CAMMINATA
Giro dei 4 colli di Quattro Castella (6/7 km, 2 ore di cammino) qualche modesto dislivello

19

9:00 – 10:15 e 13:15 – 14:15
Reggio Emilia (Parco del Diamante)
18:30 – 19:45 Albinea (Parco Fola)

20

CAMMINATA
18:30 – 19:45
Vezzano Pinetina

21

9:00 – 10:15 Reggio Emilia (Vasca di Corbelli)
18:30 – 19:45
Reggio Emilia (Parco del Diamante)

22

CAMMINATA
Monteduro (10 km, 3 ore e 30) dalla Bettola, presenza di dislivelli

25

9:00 – 10:15 e 13:15 – 14:15
Reggio Emilia (Parco del Diamante)
18:30 – 19:45 Albinea (Parco Fola)

26

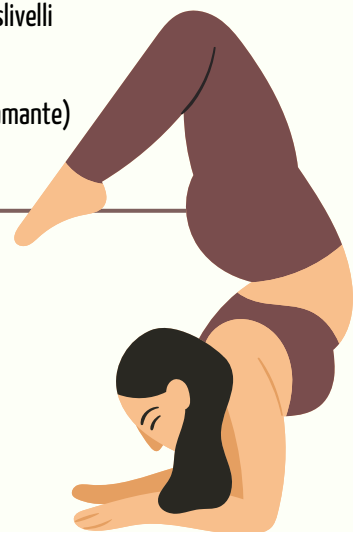
27

CAMMINATA
18:30 – 19:45
Vezzano Pinetina

28

CAMMINATA Campotrera e Rossena da Cerezzola (6/7 km, 2 ore di cammino) presenza di dislivelli
18:30 – 19:45
Reggio Emilia (Parco del Diamante)

29



PER INFORMAZIONI E ADESIONI:

Michela Bricoli: 388 0969600 – michela.bricoli123@gmail.com

Daniele Olivi: 338 7640722 – d.olivi@uispre.it