



**UISP**  
sportpertutti

CON IL  
PATROCINIO DEL  
COMUNE DI  
PONTEDERA



# VIVERE I PARCHI

ATTIVITÀ FISICA, BENESSERE E  
SOCIALIZZAZIONE NEI PARCHI CITTADINI

TUTTE LE ATTIVITÀ  
SONO **COMPLETEMENTE**  
**GRATUITE**

PER INFO:  
[UISPVIVEREIPARCHI@GMAIL.COM](mailto:UISPVIVEREIPARCHI@GMAIL.COM)

LA NATURA  
È A PORTATA  
DI MANO



PER I  
BAMBINI:

## DIAMOCI UNA MOSSA

GIOCHI IN MOVIMENTO  
E MERENDE SANE

MERCOLEDÌ 17.00-18.30

VILLAGGIO PIAGGIO  
(parco adiacente  
al circolo Enalino)

## FUORI ONDA

ATTIVITÀ MOTORIA  
E PROPEDEUTICA  
AL NUOTO SINCRONIZZATO

MERCOLEDÌ 17.00-18.00

GIARDINI DEL GALIMBERTI

PER GLI ADULTI  
& LA GRANDE ETÀ':

## NEL RESPIRO DELLA NATURA

RILASAMENTO MUSCOLARE,  
STRETCHING E QI GONG

GIOVEDÌ 18.00-19.30

PARCO DEI SALICI

## MUOVITI MUOVITI

ATTIVITÀ FISICA E  
CONSAPEVOLEZZA AL MOVIMENTO

MARTEDÌ 18.00-19.30

GOLENA D'ERA  
(area verde sul fiume)

## TREKKING URBANO

PASSEGGIATE ALLA SCOPERTA  
DELLA NATURA E DEL TERRITORIO

DA LA ROTTA A PONTEDERA E RITORNO

SABATO 20/5 ORE 9.00-12.00,  
RITROVO AL PARCO FLUVIALE LA ROTTA

\*prossime date per Giugno e Luglio in arrivo!

PER  
TUTTI:

## STORIA VIVA

RIEVOCAZIONE STORICA  
A CURA DEI BALESTRIERI  
DI PORTA SAN MARCO

SABATO 27/5 DALLE 15.00  
PARCO FLUVIALE LA ROTTA

ATTIVITÀ DI MAGGIO  
A PONTEDERA E DINTORNI



# UISP

sportpertutti

TUTTE LE ATTIVITÀ  
SONO **COMPLETAMENTE  
GRATUITE**

PER INFO:

UISPVIVEREIPARCHI@GMAIL.COM