

INSIEME NEL VERDE

ATTIVITÀ MOTORIA
NEI PARCHI 2016

In collaborazione con:

evolution
Società Sportiva Dilettantistica a responsabilità limitata
fitness e danza

Giardino delle Esperidi



Asd Thien Mon

INSIEME NEL VERDE

PARCO DEGLI ACERI

Giugno | Settembre | lunedì e venerdì | ore 14.30-15.30

VIET TAI CHI a cura di Asd Thien Mon

PARCO ILARIA ALPI

Giugno | martedì, mercoledì, giovedì e venerdì | ore 7.00-8.00

CHI KUNG a cura di Asd Thien Mon

Giugno | lunedì e venerdì ore 8.30-9.30 | martedì e giovedì ore 19.30-20.30

VIET TAI CHI a cura di Asd Thien Mon

Giugno | Luglio | martedì | ore 20.00-21.00

ZUMBA a cura di Evolution Ssd ARL

Settembre | venerdì | ore 8.00-9.00

GINNASTICA POSTURALE COL BASTONE a cura di Asd Thien Mon

PARCO SPERANZA

Giugno | Luglio | Settembre | venerdì | ore 17.00-19.00

MUOVERSI INSIEME a cura di Giardino delle Esperidi

Giugno | Luglio | Settembre | mercoledì | ore 9.00-10.00

GINNASTICA MAMMA E BAMBINO a cura di Giardino delle Esperidi

Giugno | Luglio | Settembre | giovedì | ore 9.00-11.00

MASSAGGIO AL BAMBINO a cura di Giardino delle Esperidi

CONFERENZE al PARCO ILARIA ALPI

14.6. | ore 21.15-21.45 Corretta abitudine motoria e alimentare. Come gli stili di vita influenzano il nostro benessere quotidiano. A cura di Evolution Ssd ARL

21.6. | ore 10.00-11.30 Salute e aliment. in gravidanza. A cura di Giardino delle Esperidi

28.6. | ore 10.00-11.30 Salute e aliment. in allattamento. A cura di Giardino delle Esperidi

28.6. | ore 21.15-21.45 Attività sportiva ed idratazione nel periodo estivo, regole semplici ed efficaci. A cura di Evolution Ssd ARL

LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA.

ATTIVITÀ MOTORIA NEI PARCHI 2016

Info: 049 8881737 | ufficiosport@cadoneghenet.it | www.cadoneghenet.it

PARCO DELLA REPUBBLICA

Giugno | Luglio | Settembre | lunedì | ore 17.00-19.00

MUOVERSI INSIEME a cura di Giardino delle Esperidi

Giugno | Luglio | Settembre | mercoledì | ore 18.00-19.00

GINNASTICA MAMMA E BAMBINO a cura di Giardino delle Esperidi

24. e 28. Giugno | 1,5,12,15,19,22,26 e 29 Luglio | 6,9,13,16,20 e 23 Settembre
martedì e venerdì | ore 9.00-10.00

GINNASTICA ANTALGICA E POSTURALE a cura di Giardino delle Esperidi

Giugno | Luglio | martedì e venerdì | ore 17.30-18.30

PREACROBATICA PER BAMBINI E RAGAZZI a cura di Evolution Ssd ARL

Giugno | Luglio | sabato | ore 9.00-10.00

GRUPPO CORSA a cura di Evolution Ssd ARL

Giugno | Luglio | martedì e venerdì | ore 20.00-21.00

PRE-ATLETICA GENERALE E TONIFICAZIONE a cura di Evolution Ssd ARL

Luglio | lunedì e giovedì | ore 18.00-19.00

ATTIVITÀ MOTORIA PER RAGAZZI dai 9 ai 12 anni a cura di Evolution Ssd ARL

22 Agosto-15 Ottobre | martedì e giovedì | ore 8.30-10.00

VIET TAI CHI a cura di Asd Thien Mon

5.7. | ore 10.00-11.30 Salute e aliment. in età pediatrica. A cura di Giardino delle Esperidi

12.7. | ore 21.15-21.45 Circuito Donneinforma come rimanere in forma con trenta minuti di allenamento accessibile a tutte le donne. A cura di Evolution Ssd ARL

26.7. | ore 21.15-21.45 Come il nostro corpo contrasta la forza di gravità. Postura e attività quotidiane. Prevenzione ed esercizio. A cura di Evolution Ssd ARL



INSIEME NEL VERDE

ATTIVITÀ MOTORIA NEI PARCHI 2016

Parchi pubblici e aree verdi sono una ricchezza di cui possiamo godere soprattutto nella bella stagione, nello spirito di spensieratezza di una iniziativa rivolta a tutti, ma davvero tutti, i cittadini.

Con questa iniziativa il Comune intende incentivare le occasioni di socialità e aggregazione proponendo in modo semplice e assolutamente non competitivo discipline sportive tradizionali e non, distribuite in diverse fasce orarie e giorni, inclusi i festivi, per tutto il periodo primaverile ed estivo.

Lo spirito giusto è quello del divertimento a contatto con la natura, con momenti di animazione e di attività che rinnovino la voglia di stare insieme e di condividere in modo sano e piacevole il proprio tempo.

L'Assessore allo Sport
Enrico Nania

Il Sindaco
Michele Schiavo