muoviti 2025 CHE TI FA BENE

Parco Ippodromo - Ritrovo zona pista skateboard

Yoga
Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.15
(dal 5 giugno all'11 settembre)

Parco di Villa Silvia (Lizzano)

Tai Chi
Martedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 3 giugno al 10 luglio)

Ponte Pietra (Parco della Casa Rossa)

Yoga
Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00
(dal 3 giugno all'11 luglio)

San Vittore (Area Verde Via Zamboni - 70 m. dopo il chiosco della piadina)

Ginnastica Funzionale
Lunedì e Giovedì ore 19.15 - 20.00
(dal 5 giugno al 10 luglio)

In caso di **tempo incerto** il trainer sarà presente al Parco e deciderà al momento **se tenere o meno la lezione**.

DAL 3 GIUGNO ATTIVITÀ FISICA GRATUITA NEI PARCHI DELLA CITTÀ

Parco Vigne (ex Fornace Mazzocchi) - Ritrovo ingresso parco

Ginnastica Dolce
per "sempre giovani" sopra i 65 anni
Lunedì e Giovedì ore 17.00 - 18.00
(dal 5 giugno all'11 settembre)

Pilates
Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 5 giugno al 10 luglio)

Parco per Fabio

Ritrovo ingresso lato Supermercato

Camminata Lenta

Giovedì ore 10.15 - 11.15
(dal 5 giugno al 10 luglio)

Riservato a persone che utilizzano il **carrellino deambulatore** o a chi per problemi fisici cammina lentamente. L'attività sarà seguita da un **laureato in scienze motorie** che ha seguito una formazione ad hoc per l'attività fisica adattata. L'obiettivo sarà il miglioramento del cammino. Il giorno **Venerdì 30 maggio alle ore 11.00** è previsto un colloquio con l'istruttore per l'iscrizione.

Ginnastica Dolce
per "sempre giovani" sopra i 65 anni
Martedì e Venerdì ore 17.00 - 18.00
(dal 3 giugno all' 11 luglio)

Pilates
Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 5 giugno al 10 luglio)