

muoviti²⁰²⁶
CHE TI FA **BENE**



 **CONAD**
Persone oltre le cose

Amadori
THE ITALIAN PROTEIN COMPANY

 **SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



 **Jingold**
kiwifruit passion



Muoviti che ti fa bene

www.auslromagna.it

www.comune.cesena.fc.it/muoviti

www.greencitycesena.it



 **SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

 **CONAD**
Persone oltre le cose

Amadori
THE ITALIAN PROTEIN COMPANY

Ti invitano a muoverti nel verde!

muoviti²⁰²⁶
CHE TI FA **BENE**



Dal 1°
GIUGNO
ATTIVITÀ
FISICA
GRATUITA
nei parchi
della città



Benessere
in Movimento
a.s.d.

muoviti²⁰²⁶ CHE TI FA **BENE**

Parco Ippodromo - Ritrovo zona pista skateboard

Yoga Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.15
(dal 1 giugno al 10 settembre)

Parco di Villa Silvia (Lizzano)

Tai Chi Martedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 4 giugno al 9 luglio)

Ponte Pietra (Parco della Casa Rossa)

Yoga Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00
(dal 5 giugno al 10 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 1 giugno al 9 luglio)



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

DAL 1° GIUGNO ATTIVITÀ FISICA GRATUITA NEI PARCHI DELLA CITTÀ

Parco Vigne (ex Fornace Mazzocchi) - Ritrovo ingresso parco

Ginnastica Dolce Lunedì e Giovedì ore 17.00 - 18.00
per "sempre giovani"
sopra i 65 anni
(dal 1 giugno al 10 settembre)

Pilates Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 1 giugno al 9 luglio)



Parco per Fabio

Ritrovo ingresso lato Supermercato

Camminata Lenta

Giovedì ore 10.15 - 11.15
(dal 4 giugno al 9 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 **martedì 26 maggio alle ore 10.00** 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 5 giugno al 10 luglio)

Pilates

Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 1 giugno al 9 luglio)