

Palestra sotto il cielo

Oltre alle attività sotto riportate è disponibile un percorso di 1 km nell'area pedonalizzata del parco, accessibile anche a persone non vedenti. Inoltre sono presenti tre aree ("isole") per l'allenamento individuale in autonomia, ciascuna delle quali dotata di attrezzature sportive miste per rafforzare la muscolatura e per la ginnastica dolce, idonee anche per persone con disabilità.

Il programma di attività

Attività gratuite destinate a tutte le fasce di età svolte alla presenza di un operatore UISP o di un laureato in scienze motorie.

In caso di mal tempo le attività non verranno effettuate.

Giugno (a partire dal 3 giugno)

Ginnastica dolce il martedì dalle 8.30-9.30

Percorso Allenante il lunedì e il mercoledì dalle 18.00 alle 19.00

Yoga il martedì dalle 9.30 alle 10.30 e il venerdì dalle 18.00 alle 19.00

Tai Chi il giovedì dalle 18.00 alle 19.00

Giocamondo al parco il mercoledì dalle 17.00 alle 18.00 e dalle 18.00 alle 19.00 (a partire dal 16 giugno)

Gioca Parco Junior il giovedì dalle 17.00 alle 18.00 e dalle 18.00 alle 19.00 (a partire dal 17 giugno)

Luglio

Ginnastica dolce il Martedì dalle 8.30-9.30

Percorso Allenante il lunedì e il mercoledì dalle 18.00 alle 19.00

Yoga il martedì dalle 9.30 alle 10.30 e il venerdì dalle 18.00 alle 19.00

Tai Chi il giovedì dalle 18.00 alle 19.00

Giocamondo al parco il mercoledì dalle 17.00 alle 18.00 e dalle 18.00 alle 19.00 (il 7 e il 14 luglio)

Gioca Parco Junior il giovedì dalle 17.00 alle 18.00 e dalle 18.00 alle 19.00 (1, 8 e 15 luglio)

Settembre

Ginnastica dolce il martedì dalle 8.30-9.30

Percorso Allenante il lunedì e il mercoledì dalle 18.00 alle 19.00

Yoga il martedì dalle 9.30 alle 10.30 e il venerdì dalle 18.00 alle 19.00

Tai Chi il giovedì dalle 18.00 alle 19.00

Destinatari

Famiglie e bambini Attività ludico-motorie rivolte a bambini e famiglie.

Giovani e adulti Attività di yoga, tai chi, ginnastica dolce oppure aerobica, percorso allenante

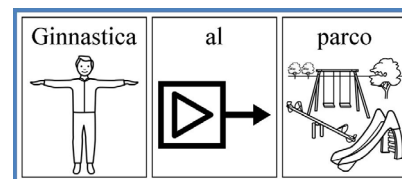
Studenti universitari Iniziative svolte in collaborazione con il CUS - Centro Universitario Sportivo

Informazioni

Per tutte le attività il punto di ritrovo è davanti al Padiglione Villa Rossi, sede di Luoghi di Prevenzione, all'interno del Campus San Lazzaro (entrata C) via Amendola 2 Reggio Emilia.

Il programma è scaricabile anche dal sito <https://www.ausl.re.it>

Per info: UISP 0522/267211 - progettieducativi@uispre.it



L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita, **sarà però, necessario compilare e firmare una autocertificazione che vi verrà consegnata dagli organizzatori all'inizio dell'attività, per garantire la sicurezza sanitaria di tutti i partecipanti.**

I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone e cose avvenuti durante l'attività stessa; i partecipanti sono tenuti ad osservare le indicazioni sopra citate e le norme del codice della strada.



Palestra sotto il cielo al Campus San Lazzaro

Attività estate 2021

Ripartire in sicurezza

Inaugurata nel Campus San Lazzaro nel mese di luglio 2017, "Palestra sotto il cielo" è una vera e propria palestra all'aperto creata per promuovere l'attività fisica e la socializzazione, gratuita e accessibile a tutti: bambini, giovani, adulti, studenti, anziani, persone con disabilità e non vedenti.

Palestra sotto il cielo

È frutto di una progettazione partecipata che ha interessato l'Azienda Usl, il Comune di Reggio Emilia e UNIMORE con il coinvolgimento di CRIBA, UISP, CSI, CONI, FCRCittà Senza Barriere, Istituto Tecnico Secchi, Liceo Artistico Chierici, Cooperativa sociale L'Ovile, Centro Sociale Venezia, Consiglio Comunale dei Ragazzi e delle Ragazze, Luoghi di Prevenzione e GIS.

A partire da Giugno 2021 ripartiranno le attività di promozione delle salute.

Attività Motoria AUSL-IRCCS RE - UISP RE, presso il Parco San Lazzaro.

Per poter ripartire in sicurezza, promuovere e tutelare la salute di tutti i partecipanti, sarà obbligatorio rispettare le seguenti misure igienico-sanitarie per la prevenzione del rischio da contagio SARS CoV 2.

Vi preghiamo quindi di leggerle con attenzione e applicarle rigorosamente.

- Rispettare tutte le disposizioni igieniche e quelle relative alle misure di distanziamento di corretto comportamento.
- Durante le attività è necessario mantenere una **distanza minima tra i partecipanti di almeno 2 metri**.
- **Evitare il contatto fisico** (ad es. strette di mano).
- **E' obbligatorio l'uso della mascherina** che va sempre indossata, coprendo rigorosamente naso e bocca.
- **E' obbligatoria la pulizia delle mani**.
- Ogni partecipante dovrà provvedere personalmente ai propri dispositivi di protezione (mascherine e gel lavamani) e **provvedere allo smaltimento**.
- Chiunque deciderà di partecipare alle attività deve **essere del tutto asintomatico e non presentare alcun fattore epidemiologico di rischio** (convivenza, frequentazione o contatti con soggetti positivi, sospetti o a rischio).
- Non si potrà partecipare se si è stati a contatto con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti.
- **Se vi sono sintomi anche di leggera entità** (febbre, tosse, dispnea, mal di gola, perdita di gusto e/o olfatto, disturbi gastro-

intestinali), **non sarà possibile partecipare alle attività, senza eccezioni.**

- **Non si potrà permanere**, laddove, anche successivamente all'ingresso, sussistano le condizioni di pericolo (sintomi di influenza, insorgenza di febbre, etc), e lo si dovrà dichiarare tempestivamente al conduttore.

Attività estate 2021



Ginnastica dolce

utilizza tutti movimenti dolci, leggeri, senza sforzi eccessivi. Gli esercizi fisici sono semplici ma vanno a stimolare molte parti del corpo che utilizziamo poco o quasi mai durante il giorno



Ginnastica aerobica

ginnastica a corpo libero, in continuo movimento, seguendo ritmi musicali vivaci, un modo piacevole per divertirsi e modellare il fisico.



Tai chi

antica arte marziale cinese, con effetti positivi nella promozione dell'equilibrio, della flessibilità e del funzionamento cardiovascolare e riduzione del rischio di ricadute sia nelle persone anziane sia in coloro che soffrono di disturbi cronici.



Yoga

insieme di esercizi ginnici e respiratori basati su un complesso di tecniche con le quali si cerca di attuare l'emancipazione dell'individuo dagli stimoli fisici e psichici.



Percorso allenante

esercizi fisici (camminata e utilizzo di attrezzature ginniche) ripetuti in quantità ed intensità crescenti nel tempo, per modellare il fisico e migliorarne le capacità.



Giocamondo al parco

attività ludico-motorie rivolte a bambini età 6 - 8 anni con la presenza di due istruttori.

Gioca Parco Junior

attività ludico-motorie rivolte a bambini età 9 - 11 anni con la presenza di 2 istruttori.

Per le attività con famiglie e bambini

Massimo 12 bimbi per gruppo, necessaria la prenotazione al tel: **0522 267214**

Verrà delimitata l'area di gioco tramite appositi dispositivi, triage all'ingresso dell'area (igienizzazione mani - rilevamento della temperatura), utilizzo di materiali disinfettati e pulizia dopo l'utilizzo, presenza dei genitori in un'area esterna alla piazzola di gioco. E' necessaria la prenotazione al tel. 0522267214 o alla mail progettieducativi@uispre.it