

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.

Informazioni

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

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

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

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.

Maggio

Gioca Parco Junior 5-7	Mercoledì 31 dalle ore 17.00 alle 18.00
Gioca Parco Junior 8-10	Martedì 30 dalle 17.00 alle 18.00

Giugno

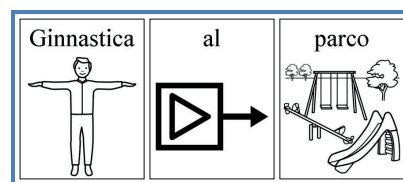
Geodanza	Martedì 13, 20 e 27 dalle ore 18.00 alle 19.30
Ginnastica del risveglio	Lunedì 5, 19 e 26 dalle ore 7.00 alle 7.45
Ginnastica dolce	Mercoledì dalle ore 8.30 alle 9.30
Gioca Parco Junior 5-7	Martedì dalle ore 17.00 alle 18.00
Gioca Parco Junior 8-10	Mercoledì dalle ore 17.00 alle 18.00
Natural Pilates	Lunedì 5, 19 e 26 dalle ore 8.00 alle 9.00
Percorso Allenante	Lunedì 19 e 26 dalle ore 18.00 alle 19.00
	Giovedì 22 e 29 dalle ore 17.30 alle 18.30
Tai Chi	Mercoledì dalle ore 18.00 alle 19.00
Yoga	Mercoledì dalle ore 9.30 alle 10.30
	Venerdì dalle ore 18.15 alle 19.15

Luglio

Geodanza	Martedì 4 e 18 dalle ore 18.00 alle 19.30
Ginnastica del risveglio	Lunedì 10, 17 e 24 dalle ore 7.00 alle 7.45
Ginnastica dolce	Mercoledì dalle ore 8.30 alle 9.30
Gioca Parco Junior 5-7	Martedì 4, 11 e 18 dalle ore 17.00 alle 18.00
Gioca Parco Junior 8-10	Mercoledì 5, 12 e 19 dalle ore 17.00 alle 18.00
Natural Pilates	Lunedì 10, 17 e 24 dalle ore 8.00 alle 9.00
Percorso Allenante	Lunedì 10, 17, 24 e 31 dalle ore 18.00 alle 19.00
	Giovedì 13, 20 e 27 dalle ore 17.30 alle 18.30
Tai Chi	Mercoledì dalle ore 18.00 alle 19.00
Yoga	Mercoledì dalle ore 9.30 alle 10.30
	Venerdì dalle ore 18.15 alle 19.15

Settembre

Geodanza	Martedì 5 e 19 dalle ore 18.00 alle 19.30
Ginnastica del risveglio	Lunedì dalle ore 7.00 alle 7.45
Ginnastica dolce	Mercoledì dalle ore 8.30 alle 9.30
Natural Pilates	Lunedì dalle ore 8.00 alle 9.00
Percorso Allenante	Lunedì 4 e 25 dalle ore 18.00 alle 19.00
	Giovedì 7 e 28 dalle ore 17.30 alle 18.30
Yoga	Mercoledì dalle ore 9.30 alle 10.30
	Venerdì dalle ore 18.15 alle 19.15
Tai Chi	Mercoledì dalle ore 18.00 alle 19.00



Palestra sotto il cielo al Campus San Lazzaro

Attività estate 2023

“Palestra sotto il cielo” è una vera e propria palestra all'aperto, nel Campus San Lazzaro, 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, Cooperativa Sociale Coress, Luoghi di Prevenzione e GIS.

Dal 30 Maggio 2023 ripartiranno le attività di promozione della salute.

L'attività Motoria presso il Parco San Lazzaro è a cura di UISP RE.

L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita.

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 date e le norme del codice della strada.

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.

Dipendenti AUSL

NOTA: per le attività con famiglie e bambini sono previsti massimo 15 bambini per gruppo. È necessaria la prenotazione al tel. 0522 267214 o all'indirizzo e-mail progettieducativi@uispre.it entro le ore 11 del giorno di attività. La presenza del genitore è consentita in un'area esterna alla piazzola di gioco.



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO

Attività estate 2023



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.



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.



Geodanza

Non occorre avere esperienza nella danza. Danzamovimentoterapia sostiene l'integrazione fisica, emotiva, cognitiva e relazionale, promuovendo il benessere della persona attraverso il movimento del corpo, la danza e lo sviluppo creativo.

Per informazioni: 329 0552362



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.



Gioco Parco Junior 5-7 anni

attività ludico-motorie rivolte a bambini età 5-7 anni con la presenza di due istruttori.

Gioca Parco Junior 8-10 anni

attività ludico-motorie rivolte a bambini età 8-10 anni con la presenza di 2 istruttori.



Ginnastica del Risveglio

il risveglio muscolare è una pratica sana di ginnastica dolce e mattutina che mette in moto corpo e cervello e rende più pronti ad affrontare la giornata. È buona abitudine scuotere il corpo con alcuni esercizi in grado di risvegliare i muscoli.



Natural Pilates

è un tipo di ginnastica rieducativo, preventivo e terapeutico focalizzato sul controllo della postura tramite la "regolazione del baricentro" per raggiungere maggiore armonia e fluidità nei movimenti. Ne traggono vantaggio dall'esecuzione regolare soprattutto la colonna vertebrale e il controllo dell'equilibrio.