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 - e.iotti@uispre.it

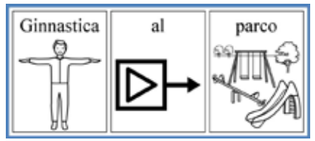
Il programma di attività

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.

Giugno	
Ginnastica dolce	Martedì 4, 11, 18 e 25 dalle ore 9.30 alle 10.30
Yoga posturale	Martedì 4, 11, 18 e 25 dalle ore 8.30 alle 9.30
Percorso allenante	Lunedì 3, 10, 17 e 24 dalle ore 18.30 alle 19.30
Percorso allenante	Giovedì 6, 13, 20 e 27 dalle ore 18.30 alle 19.30
Yoga	Venerdì 7, 14, 21 e 28 dalle ore 18.15 alle 19.15
Thai ci	Mercoledì 5, 12, 19 e 26 dalle ore 17.30 alle 18.30
Risveglio del mattino	Mercoledì 5, 12, 19 e 26 dalle ore 7.00 alle 7.45
Natural pilates	Mercoledì 5, 12, 19 e 26 dalle ore 8.00 alle 9.00
Gioca parco junior *6/7/8 anni*	Lunedì 10, 17 e 24 dalle ore 17.30 alle 18.30
Gioca parco junior *6/7/8 anni*	Giovedì 13, 20 e 27 dalle ore 17.30 alle 18.30
Vite in Movimento	Mercoledì 12, 19 e 26 dalle ore 18.30 alle 20.00

Luglio	
Ginnastica dolce	Martedì 2, 9, 16, 23 e 30 dalle ore 9.30 alle 10.30
Yoga	Martedì 2, 9, 16, 23 e 30 dalle ore 8.30 alle 9.30
Percorso allenante	Lunedì 1, 8, 15, 22 e 29 dalle ore 18.30 alle 19.30
Percorso allenante	Giovedì 4, 11, 18 e 25 dalle ore 18.30 alle 19.30
Yoga	Venerdì 5, 12, 19 e 26 dalle ore 18.15 alle 19.15
Thai ci	Mercoledì 3, 10, 17, 24 e 31 dalle ore 17.30 alle 18.30
Risveglio del mattino	Mercoledì 3, 10, 17, 24 e 31 dalle ore 7.00 alle 7.45
Natural pilates	Mercoledì 3, 10, 17, 24 e 31 dalle ore 8.00 alle 9.00
Gioca parco junior *6/7/8 anni*	Lunedì 1 e 8 dalle ore 17.30 alle 18.30
Gioca parco junior *6/7/8 anni*	Giovedì 4 e 11 dalle ore 17.30 alle 18.30
Vite in Movimento	Mercoledì 3, 17, 24 e 31 dalle ore 18.30 alle 20.00
Settembre	
Ginnastica Dolce	Martedì 3, 10, 17 e 24 dalle ore 8.30 alle 9.30
Yoga	Martedì 3, 10, 17 e 24 dalle ore 9.30 alle 10.30
Percorso allenante	Lunedì 2, 9, 16, 23 e 30 dalle ore 18.30 alle 19.30
Percorso allenante	Giovedì 5, 12, 19 e 26 dalle ore 18.30 alle 19.30
Yoga	Venerdì 6, 13, 20 e 27 dalle ore 18.15 alle 19.15
Thai ci	Mercoledì 4, 11, 18 e 25 dalle ore 17.30 alle 18.30
Risveglio del mattino	Mercoledì 4, 11, 18 e 25 dalle ore 7.00 alle 7.45
Natural pilates	Mercoledì 4, 11, 18 e 25 dalle ore 8.00 alle 9.00
Vite in Movimento	Mercoledì 4, 11, 18 e 25 dalle ore 18.30 alle 20.00



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS istituto di tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

UNIMORE

UISP sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia

Luoghi di Prevenzione

Palestra sotto il cielo al Campus San Lazzaro

Attività estate 2024

"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

É 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 3 Giugno 2024 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 267229 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 2024

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.

Vita in movimento

Percorso aperto a giovani under 25, over 60 e persone con disabilità, incentrato sulle danze in cerchio e sul movimento. Laboratorio che punta a creare un ponte intergenerazionale attraverso l'espressione corporea per scoprire radici comuni, differenze e affinità. Non occorre saper danzare.

Solo con prenotazione al 3290552362

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

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.