

Palestra Sotto il Cielo

Palestra all'aperto **gratuita e inclusiva**,
aperta a persone di tutte
le età e abilità

Parco
Angelo Vassallo
Castelnovo ne' Monti

Attività' Estate 2025

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Ginnastica dolce		18.30 - 19.30 !			
Percorso allenante			18.30 - 20.00 !		
Gruppo di Cammino		18.00 - 19.30 nei giorni: 10 giugno 29 luglio 9-13 settembre		18.00 - 19.30 nei giorni: 5-19-26 giugno 10-17-24 luglio 4-18 settembre	

ECCEZIONI

- **Ginnastica dolce:** lezioni sospese il *Martedì 1 luglio, 12 agosto e 26 agosto*
- **Percorso allenante:** lezioni sospese il *Mercoledì 2 luglio, 13 agosto e 27 agosto*

LE ATTIVITA'

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.

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.

Gruppi di Cammino

passeggiata con accompagnatore esperto in Scienze motorie a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio.

Le attività si svolgeranno nei mesi di GIUGNO - LUGLIO AGOSTO E SETTEMBRE, sono gratuite, destinate a tutte le fasce d'età e svolte in presenza di un operatore UISP.

In caso di maltempo le attività sono sospese.

Info: 0522 267211 - e.iotti@uispre.it



Per tutte le attività il **punto di ritrovo** è
Parco Angelo Vassallo - Castelnovo ne' Monti
Sopra la Coop di via Monzani



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO