

San Carlo

(Parco Piazza del Libro - Area Giochi Bimbi)

Tai Chi

Lunedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00
(dal 3 giugno al 19 luglio)

Ponte Pietra

(Parco della Casa Rossa)

Yoga

Martedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 28 maggio al 11 luglio)

Villa Calabra

(Giardino dietro l'ex scuola Elem. Via Manzi)

Ginnastica e Stretching

Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 27 maggio al 11 luglio)

Borello

(Parco Arena degli Orti - Via Noto)

Ginnastica Dolce

Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 27 maggio al 11 luglio)

Pievesestina

(Piaz.le F. Modigliani) Parco adiacente Hotel Unaway

Yoga - Pilates

Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 27 maggio al 11 luglio)

• Portare un tappetino

• In caso di pioggia e qualora vi fosse il terreno bagnato l'attività è sospesa



MUOVITI
CHE TI FA
BENE



Ti invitano a muoverti nel verde!

6 BUONI MOTIVI PER MUOVERSI

- 1) Il movimento migliora il tono muscolare, l'efficienza delle articolazioni e la coordinazione.
- 2) Una regolare attività fisica previene e cura l'ipertensione arteriosa e altre malattie cardiovascolari come l'infarto.
- 3) L'esercizio fisico regolare consente un maggior controllo del livello di zucchero nel sangue (glicemia) e aiuta a prevenire e a trattare il diabete.
- 4) Fare regolarmente un'attività fisica di moderata intensità, consente di bruciare grassi, aiutando a combattere sovrappeso e obesità.
- 5) L'attività fisica stimola la produzione di endorfine, sostanze prodotte dal cervello che producono una sensazione di benessere generale su corpo e mente.
- 6) L'attività fisica rende più efficiente il sistema immunitario e questo fa sì che chi pratica regolarmente attività fisica all'aperto si ammali meno.

muoviti²⁰¹⁹ CHE TI FA BENE



**DAL 27 MAGGIO
ATTIVITÀ FISICA
GRATUITA NEI PARCHI
DELLA CITTÀ**

CONTATTI:

Muoviti che ti fa bene

IAT tel. 0547.356327 - iat@comune.cesena.fc.it
www.comune.cesena.fc.it/muoviti - www.auslromagna.it



Parco Ippodromo (Ritrovo zona pista skateboard)

Yoga Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.30
(dal 3 giugno al 12 settembre)

Nordic Walking Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 3 giugno al 11 luglio)

L'attività è aperta a 25 partecipanti: si accettano 15 iscritti ai quali verranno messi a disposizione i bastoncini, più ulteriori 10, muniti di bastoncini propri. Prenotazioni dal 10 maggio solo via mail all'indirizzo: muovitichetifabene@gmail.com. Fino ad esaurimento posti.

Parco di Villa Silvia (Lizzano)

Yoga Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00
(dal 4 giugno al 19 luglio)

Parco di Ponte Abbadesse (Ritrovo ingresso lato distributore di benzina)

Walking ed Esercizi  Martedì e Venerdì ore 09.00 - 10.00
(dal 4 giugno al 19 luglio)

Una camminata nel verde alternata ad esercizi per tonificare tutte le parti del corpo.

Tai Chi Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00
(dal 4 giugno al 13 settembre)

Case Finali (Giardino Via Ungaretti)

Ginnastica Dolce per "sempre giovani" sopra i 60 anni Martedì e Venerdì ore 17.00 - 18.00
(dal 28 maggio al 12 luglio)
*dal 11 giugno ore 17.30 - 18.30

Parco Vigne (ex Fornace Mazzocchi)

(Ritrovo ingresso parco)

Ginnastica Dolce per "sempre giovani" sopra i 60 anni Lunedì e Giovedì ore 17.00 - 18.00*
(dal 27 maggio al 12 settembre)
*dal 10 giugno ore 17.30 - 18.30

Ginnastica Funzionale  Martedì e Venerdì ore 18.30 - 19.30*
(dal 28 maggio al 12 luglio)
*dal 11 giugno ore 19.00 - 20.00

Per allenamento funzionale si intende un allenamento finalizzato a migliorare il movimento dell'intero corpo e non del singolo distretto muscolare. I movimenti proposti simulano i comuni gesti quotidiani, impegnando il controllo del corpo, l'attività della cintura addominale e quella muscolare dell'anca. L'allenamento funzionale ha come finalità lo sviluppo globale di: forza, resistenza, potenza, capacità coordinative e mobilità articolare.

Gioca Bimbi per i bambini dai 5 ai 10 anni Martedì e Venerdì ore 18.30 - 19.30*
(dal 28 maggio al 12 luglio)
*dal 11 giugno ore 19.00 - 20.00

In contemporanea al corso per adulti di **Ginnastica funzionale**, è prevista anche l'attività di **Gioca Bimbi**. In questo modo gli adulti possono seguire il corso, affidando i figli ad un istruttore esperto.

Giardini Pubblici (Ritrovo ingresso C.so Garibaldi)

Bioginnastica  Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00
(dal 3 giugno al 11 luglio)

La Bioginnastica permette di ritrovare in modo semplice ed efficace, il riequilibrio posturale, educa e responsabilizza alla conoscenza del proprio corpo e alla "cura" di sé. I benefici sono un migliore ascolto di se stessi, scarico delle tensioni corporee e psichiche, rilassamento psicofisico, maggiore consapevolezza del proprio corpo e della propria postura.

Il corso è aperto a 15 partecipanti. Prenotazioni a partire dal 10 maggio solo via mail all'indirizzo: muovitichetifabene@gmail.com, fino ad esaurimento posti.



Parco per Fabio

(Ritrovo ingresso lato Supermercato)

Camminata Lenta Mercoledì ore 09.00 - 10.00
(dal 5 giugno al 17 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.

Parteciperanno al corso **le prime 10 persone** che si presenteranno al colloquio con l'istruttore il giorno **20 maggio** alle ore 15.30 presso il **bar posto nel Parco per Fabio**. Sarà cura del trainer valutare l'idoneità a questo tipo di attività.

Ginnastica Dolce per "sempre giovani" sopra i 60 anni

Martedì e Giovedì ore 17.00 - 18.00
(dal 28 maggio al 12 luglio)
*dal 11 giugno ore 17.30 - 18.30

Mamma Fitness 

Martedì ore 09.00 - 10.00
(dal 28 maggio al 9 luglio)

Un corso dedicato alle mamme che hanno partorito da almeno otto settimane e ai loro bambini. Un'occasione per tornare in forma e incontrare altre mamme. Ha come obiettivo la tonificazione muscolare, ponendo particolare attenzione nel recupero progressivo della muscolatura addominale e pelvica e al benessere psicofisico della mamma. Le mamme dovranno presentarsi con l'apposito marsupio ergonomico per poter fare attività con il loro bambino.

