



COMUNE DI CASALECCHIO DI RENO

SPORT PARCHI CORRERE SALUTE PISTE CICLABILI PERCORSI BENESSERE **2015**

LA PALESTRA NELL'AMBIENTE

SANI STILI DI VITA SALUTE ATTIVITA' MOTORIE PARCHI CITTADINANZA CAMMINARE FITNESS PEDALARE



Dove non diversamente segnalato le iniziative sono gratuite e a libera partecipazione

Assessorato allo Sport

Al via in giugno la 5ª edizione del progetto "Palestra nell'Ambiente" frutto della collaborazione attiva e concreta fra l'Amministrazione Comunale e le società sportive che operano sul nostro territorio e che si sono impegnate nella realizzazione del progetto dello sport di cittadinanza, condividendo l'obiettivo di favorire l'attività motoria dei cittadini di ogni età attraverso la partecipazione libera e gratuita alle attività proposte.

L'attività sportiva porta benefici alla salute psicofisica delle persone e migliora la qualità della vita, soprattutto se svolta sotto la guida degli istruttori messi gratuitamente a disposizione dei partecipanti.

Inoltre la città di Casalecchio è collocata in un importante e ricco ambiente naturale (il lungofiume, il Parco della Chiusa, le numerose aree verdi, la collina) che facilita il movimento all'aperto.

Fare attività sportiva in questi luoghi contribuisce a valorizzare il patrimonio naturale e a diffondere e rafforzare la sensibilità ecologica di ognuno di noi, motivandoci sempre di più a migliorare i nostri stili di vita.

Il Progetto



Informazioni

Dove non diversamente segnalato le iniziative sono gratuite e a libera partecipazione. Il programma e la mappa con i percorsi della salute sono scaricabili qui: www.comune.casalecchio/sport

Prima di recarsi sui luoghi di ritrovo delle iniziative inserite nel programma della Palestra nell'ambiente 2015 si consiglia contattare le associazioni organizzatrici per verificare la conferma di date e orari che potrebbero subire modifiche a causa delle condizioni atmosferiche o altri imprevisti.

Le Associazioni che aderiscono al progetto hanno un loro programma annuale di passeggiate, gite, escursioni e corsi riservati ai soci con iscrizione obbligatoria. Qui sotto trovate i loro recapiti per maggiori informazioni in merito alle diverse opportunità.

Canoa Club Bologna
051 575354
info@canoclubbologna.it

Percorsi di Pace
051 6132264
percorsidipace@virgilio.it

Polisportiva Ceretolese
051 6138110
polceretolese@yahoo.it

Polisportiva CSI
051 570124
info@csicasalecchio.it

Polisportiva G.Masi
051 571352
info@polmasi.it

Pol.RenoGroup/Acc.Judo
335 6955392
antonioamorosi@yahoo.it

Lodi Club
051 567337
info@lodiclub.it



GINNASTICA NEI PARCHI

Attività motoria globale che include tutti i segmenti del corpo, rivolta a tutti i cittadini. L'attività è tenuta da istruttori qualificati. Non viene utilizzata musica né attrezzi, basta portare con sé un asciugamano o tappetino su cui sdraiarsi.

Parco del Lido
Dal 15 giugno al 26 luglio
e dal 24 agosto al 4 settembre
dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 10.30
e dalle 18.30 alle 19.30
A cura della Polisportiva Masi

GINNASTICA DOLCE

Dal 15 giugno al 2 luglio
e dal 31 agosto al 17 settembre
Lunedì e giovedì dalle ore 19 alle 20 nel prato antistante la palestra Finco di Ceretolo Viale della Libertà
A cura di Pol.Ceretolese

INCONTRI DI YOGA

Giovedì 2-9-16-23-30 luglio
dalle 19.00 alle 20.00 Parco della Meridiana
adiacente scuole Tovoli

Giovedì 20-27 agosto
dalle 19.00 alle 20.00 Parco della Meridiana
adiacente scuole Tovoli
A cura di Pol.CSI e Pol Masi



A cura di Pol.CSI
dalle 18,30 alle 20,00 Parco della Meridiana

MINIBASKET IN MERIDIANA

A cura di Pol.G.Masi
dalle 17,30 alle 19,00 Parco della Chiusa
Venerdì 14 - 21 - 28 agosto
Venerdì 3 - 10 - 17 - 24 settembre
Giovedì 2 - 9 - 16 - 23 - 30 luglio

DISCO GOLF

A cura di Polisportiva RenoGroup
dalle 17,30 alle 18,30 Parco del Lido
Tutti i Lunedì e mercoledì di giugno e luglio
e aumentare l'autostima.
Per imparare a fronteggiare situazioni pericolose

DIFESA PERSONALE

A cura di Pol.CSI e Masi
dalle 10,00 alle 11,00 Parco della Chiusa
Lunedì 6 - 13 - 20 - 27 luglio
Lunedì 15 - 22 - 29 giugno
dalle 10,00 alle 11,00 Parco della Chiusa

RESPIRAZIONE COSCIENTE

A cura di Pol.CSI e Masi
dalle 19,00 alle 20,00 Parco della Chiusa
Martedì 7 e 14 luglio
dalle 19,00 alle 20,00 Parco della Chiusa
Martedì 9 e 16 giugno

BIODANZA

A cura di Pol.CSI e Masi
Ritrovo **tutti i mercoledì ore 18.50**
davanti al Centro Giovanile ECO in via dei Mille
Fino alla fine di settembre

CORRERE PER CASALECCHIO

A cura di Pol.CSI e Masi

NORDIC WALKING LA CAMMINATA CON I BASTONCINI

Passaggiate promozionali per tutti all'interno del Parco della Chiusa
Martedì 16 e 23 giugno
Ritrovo **ore 19.30-21.00**
Centro Giovanile Eco Via Dei Mille
Passaggiate domenicali
(riservate ai Soci iscritti al gruppo)
14 giugno
Parco di Rocca Malatina
5 luglio
Badia - Mongiorgio
Monte Fumaiolo in Romagna
Passaggiate riservate alle donne operate
al tumore al seno
Mercoledì 24 giugno
Ritrovo **ore 10.00 - 11.30** Parco della Chiusa
Ritrovo **ore 17.00 - 18.30** Parco della Chiusa
Saranno messi a disposizione bastoncini fino ad esaurimento disponibilità
A cura di Pol.G.Masi

NEOMAMME IN FORMA

L'allenamento con il passeggio
Dal 16 al 30 giugno e dal 1 al 29 settembre
Martedì e venerdì ore 10,00 - Parco della Chiusa
A cura di Lodi club
RISCOPRI IL TUO CORPO
Socializzazione attraverso giochi ginnici non competitivi
Tutto giugno, luglio e metà settembre
Mercoledì dalle ore 18,30 - Parco Zanardi
A cura di Lodi club