

LA PALESTRA NELL'AMBIENTE

programma 2016



PROGRAMMA 2016 LA PALESTRA NELL'AMBIENTE

INAUGURAZIONE PROGETTO PALESTRA NELL'AMBIENTE Sabato 14/5 ore 10,00 Sala Grande - Casa della Salute Piazzale Rita Levi-Montalcini 5

Apertura ufficiale del progetto Palestra nell'Ambiente 2016 con il Sindaco **Massimo Bosso** e il Direttore Azienda Usl Distretto di Casalecchio **Fabia Franchi**, in occasione dell'inaugurazione del **circuito di prova di allenamento a velocità ottimale** a cura del Gruppo *Nordic è Salute G.Masi*, realizzato con il contributo della Onlus Komen Italia e il patrocinio del Comune di Casalecchio di Reno. A seguire prove di cammino sul circuito con cardiofrequenzimetro e istruttore

GINNASTICA NEI PARCHI

Fitness per tutti per restare in forma



Dal 13/6 al 22/7 e dal 22/8 al 9/9
al Parco del Lido
Dal lunedì al venerdì
ore 9,30 - 10,30
Dal lunedì al giovedì
ore 18,30 - 19,30
A cura di Pol. G.Masi

GINNASTICA DOLCE

Ginnastica dolce e benessere psicofisico

Dal 6/6 al 30/6 e dall'1/9 al 15/9

Lunedì e giovedì dalle 19 alle 20
nel prato antistante la Palestra Finco di Ceretolo
(Scuola media Moruzzi), Viale della Libertà
A cura di Pol. Ceretolese

GINNASTICA POSTURALE

Ginnastica dolce e benessere psicofisico

Tutti lunedì e i giovedì di giugno dalle 9,15 alle 10,15
presso Parco della Meridiana adiacente Scuola primaria Tovoli,
Via A. Moro 15. A cura di Pol. Csi

NEO MAMME IN FORMA

L'allenamento... con il passeggino

Dal 7 al 28 giugno e dal 5 al 30 settembre

Il martedì e giovedì, dalle ore 10,00
Ritrovo ingresso Parco della Chiusa, via Panoramica
A cura di Lodi Club

PASSEGGIATE ED ESCURSIONISMO

Il camminare lento in pianura e collina

Tutti i mercoledì: 1-8-15-22-29 /6 - 6/7 - 6 e 13/9 ore 18,15

Ritrovo Centro sportivo Ceretolo (via Monte Sole)
o Chiesa San Martino (Parco Chiusa)
Passeggiate nel territorio, lungo la valle del Lavino o verso la
collina di San Luca

A cura di Polisportiva Ceretolese Trekking

Tutti i martedì ore 08,30 con ritrovo alla Casa per la Pace
via Canonici Renani 8

Martedì 7/6 lungo il Reno fino oltre il ponte Lungo
Martedì 28/6 Eremo di Tizzano, passando da via Belvedere
Martedì 6/9 S.Luca, attraverso il parco della Chiusa
Martedì 13/9 Villa Bernaroli e si ritorna dal Lungo Reno Barca
A cura di Polisportiva G.Masi Escursionismo e Percorsi di Pace
*Le Associazioni del cammino: nordic walking, escursionismo e
trekking hanno anche un loro ricco programma annuale di
passeggiate, dalla mezza giornata al weekend, dentro e fuori il
territorio comunale. Queste iniziative sono riservate ai Soci delle
diverse associazioni organizzatrici e a volte possono avere dei
costi di partecipazione.*

Per info consulta l'elenco dei recapiti alla fine del programma

CORRERE PER CASALECCHIO

Correre in compagnia e ricevere consigli utili sulla corsa



Da maggio a fine settembre
tutti i mercoledì con ritrovo
ore 19,00, davanti a SpazioEco
in via dei Mille 26
Altre info: Gianni cell. 338 8446795
A cura di Pol. Csi e Masi

FAMIGLIE IN CANOA

Prove di canoa e brevi escursioni sul Reno al Lido di Casalecchio

Dal 17/6 al 26/7 e dal 23/8

al 13/9, tutti i mercoledì
dalle 18,00 alle 19,30
al Centro Remiero Piccinini
in via Venezia 7



Si raccomanda puntualità nell'orario di inizio attività.
Tutto il materiale tecnico sarà fornito dall'associazione

INCONTRI DI YOGA

Momenti di rilassamento e meditazione



Nei martedì di luglio dal 5 al 26
e di agosto 16 - 23 - 30
dalle 19,15 alle 20,00
presso Parco della Meridiana
(adiacente Scuola primaria Tovoli)
Via A. Moro 15
A cura di Polisportiva Csi

DIFESA PERSONALE

*Imparare a fronteggiare situazioni
pericolose, aumentare l'autostima*

**Dal 7/6 al 30/8 tutti i martedì e
venerdì, dalle 18,00 alle 19,00**
nel Parco del Lido

A cura di Polisportiva RenoGroup
Accademia Judo



NORDIC WALKING - LA CAMMINATA CON I BASTONCINI*

Passeggiate nei parchi con i bastoncini



31/5 - 7/6 - 14/6
ore 19,00 - 21,00
Ritrovo a Spazio Eco,
via Dei Mille 26
Attività di cammino, con la
possibilità di provare la
tecnica (bastoncini
disponibili) nei parchi
cittadini e, in alternativa,

previa prenotazione via mail nordicwalking@polmasi.it per un
max di 10 persone, prova di cammino con
cardiofrequenzimetro sul Circuito del Parco Rodari, partenza da
Spazio Eco, con istruttore e un volontario del gruppo Nordic è
Salute.

Nello stesso periodo e con le stesse modalità verranno
organizzate camminate dedicate alle donne che hanno
partecipato al progetto Masi - Komen di prevenzione e
riabilitazione oncologica. *Saranno messi a disposizione
bastoncini fino ad esaurimento disponibilità.*
A cura di Pol. G. Masi

MINIBASKET IN MERIDIANA

Tutti i giovedì dal 23/6 al 28/7 e dall'1 al 22/9

dalle 18,30 alle 20,00, presso Parco della Meridiana,
nel campetto della Scuola primaria Tovoli in via Aldo Moro 15
A cura di Pol. Csi

TIRO CON L'ARCO

Prove di tiro e consigli pratici

**Tutti i mercoledì e venerdì
di giugno, dall'8 al 29**
dalle 17,30 alle 19,00
presso il campetto esterno
alle Scuole medie Galilei
(adiacente palestra)
via Porrettana 97
A cura di Pol. Csi



RUGBY NEL PARCO

Prove di avviamento al rugby per bambini e ragazzi 6-13 anni
Sabato 28 maggio dalle 15,30 alle 18,00 nel Parco del Lido
A cura di Reno Rugby 1967

INFORMAZIONI IMPORTANTI

Ove non diversamente segnalato, le iniziative sono gratuite e a
libera partecipazione.

**Prima di recarsi sui luoghi di ritrovo delle iniziative inserite nel
programma della Palestra nell'Ambiente 2016, si consiglia di
contattare le associazioni organizzatrici per avere conferma di
date e orari che potrebbero subire modifiche a causa delle
condizioni atmosferiche o altri imprevisti.**

Canoa Club Bologna 051 575354 info@canoacclubbologna.it

Lodi Club 051 567337 - 3384710418 info@lodiclub.it

Percorsi di Pace 051 6132264 percorsidipace@virgilio.it

Polisportiva Ceretolese 051 6138110

polceretolese@gmail.com

Polisportiva CSI 051 570124 info@csicasalecchio.it

Polisportiva G.Masi 051 571352 info@polmasi.it

nordicwalking@polmasi.it

Polisportiva Reno Groups Acc.Judo 335 6955392

antonioamorosi@yahoo.it

Reno Rugby 320 3439830 info@renorugby.it

La sesta edizione della PALESTRA NELL'AMBIENTE
continua grazie alla collaborazione fra l'Amministrazione
Comunale e le società sportive che operano sul nostro
territorio e 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 Agli
appuntamenti proposti.

È indubbio, l'attività sportiva porta benefici alla salute
psicofisica di ciascuno di noi e migliora la qualità della
vita, soprattutto se svolta sotto la guida degli istruttori
messi gratuitamente a disposizione dei partecipanti per
favorire un approccio adeguato alle proprie capacità.

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, nello stesso tempo, fare attività sportiva in
questi luoghi contribuisce a valorizzare il patrimonio
naturale e a diffondere o rafforzare la sensibilità ecologica
di ognuno di noi.

Le iniziative previste per la nuova edizione della
"PALESTRA NELL'AMBIENTE", se da un lato mirano a
promuovere sani stili di vita, dall'altro cercano dunque di
coniugare vari aspetti del vivere una comunità, in uno
scambio positivo fra l'individuo, la collettività e il
territorio dove scorre la vita di ognuno di noi.

Assessorato allo Sport