



COMUNE  
CASALECCHIO DI RENO



CASALECCHIO  
DELLECULTURE

COMUNE DI CASALECCHIO DI RENO  
CULTURA SPORT E COMUNITÀ

# PALESTRA NELL'AMBIENTE

da giugno a settembre 2022

Il programma di attività sportive e motorie all'aperto, promosso dall'Assessorato allo Sport del Comune di Casalecchio di Reno in collaborazione con le società sportive del territorio, che si rivolge a tutti i cittadini e le cittadine, con l'obiettivo di favorire l'attività fisica, contrastare la sedentarietà e creare occasioni di integrazione e socializzazione.



## Polisportiva CERETOLESE ASD

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Periodo e luogo di svolgimento: **dal 9 giugno al 7 luglio e dal 29 agosto al 15 settembre 2022** nello spazio antistante la palestra Finco di Ceretolo.

### PASSEGGIATE VERSO LA COLLINA DELL'EREMO, LUNGO IL LAVINO E IL RENO.

**Ginnastica di mantenimento:** lunedì e giovedì, dalle ore 18.30 alle ore 19.30,

**Passeggiate:** mercoledì ore 18.30 fino alle ore 20.00.



## Polisportiva CSI

### MINI VOLLEY

Periodo e luogo di svolgimento: **giugno - settembre**

Campo Volley presso Centro Sociale San Biagio  
Giorni e orari di attività: **martedì e giovedì, dalle 17.30 alle 19**

### MINI BASKET

Periodo e luogo di svolgimento: **settembre** campo Basket Romainville. presso Centro Sociale 2 Agosto.

Giorni e orari di attività: lunedì e mercoledì dalle 17.30 alle 18.30.

Modalità di svolgimento: rivolta a bambini dai 6 ai 10 anni.

### POWER FIT WORKOUT

Periodo e luogo di svolgimento: **Luglio** - Parco della Meridiana a fianco delle Scuole Tovoli.

Giorni e orari di attività: **martedì ore 19.30.**

Modalità di svolgimento: adulti, Allenamento Funzionale per tonificare il corpo e perdere peso

Richiesto un **tappetino personale** per la ginnastica.

### FITNESS ADULTI - CORSO CARDIO & TONE

Periodo e luogo di svolgimento: **dal 6 al 30 giugno - Parco della Filanda.**

Giorni e orari di attività: **lunedì e giovedì dalle 18.45 alle 19.35.**

Modalità di svolgimento: L'attività è rivolta anche ad adulti che partecipano a corsi di cardio&tone per la prima volta. La partecipazione è con quota di partecipazione di 35 euro per corso bisettimanale - 25 euro per corso monosettimanale.

Richiesti **tappetino e asciugamani personali.**



## Polisportiva GIOVANNI MASI ASD

### GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ (OVER 60)

Periodo e luogo di svolgimento: **dal 6 al 30 giugno - Parco del Municipio**

Giorni e orari di attività: **lunedì e giovedì, dalle 9.30 alle 10.30.**

Modalità di svolgimento: l'attività si svolgerà al mattino nelle ore meno calde e sarà rivolta ad anziani che hanno già esperienza o che vogliono provare per la prima volta.

Richiesti tappetino e asciugamani personali.

I corsi saranno tenuti da tecnici qualificati ISEF, Scienze Motorie o FIF e verranno attivati al raggiungimento di minimo 6 iscritti.

### PROVA L'ORIENTEERING

Periodo e luogo di svolgimento: **giugno - luglio- settembre 2022.**

Giorni e orari di attività: martedì dalle 18.30 alle 20.00 c/o Parco della Chiusa.

Modalità di svolgimento: "Prova l'Orienteering" è un progetto che consiste in lezioni introduttive e personalizzate per esordienti, ragazzi e famiglie.

### NORDIC WALKING

#### Passeggiate promozionali

Periodo e luogo di svolgimento: **giugno e settembre 2022.**

Giorni e orari di attività: **16 e 30 giugno, ritrovo ore 18.55 - 15 settembre** ritrovo ore 18.30 - Parco del Municipio.

Modalità di svolgimento: le passeggiate nel parco hanno durata di circa 90 minuti l'una.

## ESCURSIONISMO

Periodo e luogo di svolgimento: **giugno - luglio- settembre 2022** in vari parchi di Bologna e Casalecchio di Reno e Centro storico Bologna.

### Giorni e orari di attività:

- \*9/06 Villa Spada e Parco Melloni;
- \*16/06 Giardini Certosa;
- \*23/06 Prati di Caprara;
- \*30/06 Percorso 4 Ponti e pizzata/crescentine;
- \*14/07 Parchi Casalecchio di Reno;
- \*28/07 Parco Talon/Ponte Azzurro Gimi e ritorno;
- \*1/09 Laghetti del Maglio;
- \*8/09 Certosa-Giardino Nicolas Green;
- \*15/09 Villa Bernaroli;
- \*22/09 Parco Faianello -Via Rosa verso Eremo di Tizzano;
- \*29/09 Centro storico Bologna e apericena finale.

### Modalità di svolgimento:

tutte le camminate avranno inizio alle ore 18.00 con ritrovo alla Casa della Pace in via Canonici Renani 9, Croce di Casalecchio.

## GINNASTICA POSTURALE E YOGA

Periodo e luogo di svolgimento: **giugno 2022** in vari parchi di seguito specificati.

**GINNASTICA POSTURALE:** lunedì 6/13/20/27 giugno ore 10.15/11.15;

**PILOGA:** martedì 7/14/20/28 giugno ore 20.30/22.00 c/o Parco del Municipio;

**YOGA EDUCATIVO (2-4 anni):** mercoledì 8/15/22/29 giugno ore 17.00/18.00 c/o Parco Jacopo della Quercia;

**HATA YOGA:** mercoledì 8/15/22/29 giugno ore 18.30/20.00 c/o Casa delle Acque;

**YOGA CLASSICO:** giovedì 9/16/23/30 ore 18.15/19.30 c/o Parco Zanardi.

Le attività sono a pagamento (quote da 30 a 35 euro in base al numero di incontri) tranne Hata Yoga e Yoga Classico che sono gratuite per i nuovi iscritti.

Richiedi **tappetino e asciugamani personali.**

Per ulteriori informazioni e prenotazioni contattare le polisportive aderenti all'iniziativa



### POLISPORTIVA CSI

Via della Stazione, 1  
Casalecchio di Reno (BO)  
Tel: 051 570124  
segreteria@csicasalecchio.com  
<https://www.csicasalecchio.it>



### POLISPORTIVA CERETOLESE

Via Della Libertà 3  
Casalecchio Di Reno (BO)  
Tel. 0516131810  
polceretolese@gmail.com  
<https://ceretolesecalcio.it>



### POLISPORTIVA MASI

via Nino Bixio 12  
Casalecchio di Reno (BO)  
Tel. 051/571352  
polmasi@polmasi.it  
[www.polmasi.it](http://www.polmasi.it)