

# LA PALESTRA NELL'AMBIENTE

programma 2016



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

**Info:** Servizio Promozione sportiva  
Partecipazione e Coesione sociale  
tel. 051 598333 sport@comune.casalecchio.bo.it  
www.comune.casalecchio.bo.it > Area Città > Sezione  
Sport e Tempo libero

## 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