

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 2017, 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.

Polisportiva Ceretolese 051 6138110

polceretolese@gmail.com

Polisportiva CSI 051 570124

info@csicasalecchio.it segreteria@csicasalecchio.com

Polisportiva G.Masi 051 571352

info@polmasi.it nordicwalking@polmasi.it

Polisportiva Reno Groups Acc.Judo 335 6955392

antonioamorosi@yahoo.it

Lenza casalecchiese – Sig. Bortolotti 347 1487116

bortolottimassimo@libero.it

Info: Servizio di promozione sportiva,

Partecipazione e coesione sociale

Tel 051598333 sport@comune.casalecchio.bo.it

www.comune.casalecchio.bo.it

La settima edizione della **PALESTRA NELL'AMBIENTE** ha in programma passeggiate, diverse ginnastiche, difesa personale, yoga, zumba, nordic walking. Due le iniziative esclusive per i più giovani: minibasket e una inedita giornata dedicata alla pesca sportiva.

Con il mese di giugno si ripropone il progetto dello sport di cittadinanza "Palestra nell'ambiente", con l'obiettivo di favorire l'attività motoria dei cittadini di ogni età attraverso la partecipazione alle attività proposte. L'attività sportiva porta benefici alla salute psicofisica delle persone, migliora la qualità della vita e questo programma è particolarmente dedicato a coloro che sono più sedentari e che avranno così la possibilità di provare diverse facili discipline e godere dei conseguenti benefici. Tutta l'attività verrà svolta sotto la guida degli istruttori messi a disposizione dei partecipanti dalle Associazioni sportive casalecchiesi che hanno aderito al progetto e che condividono con l'Amministrazione le sue finalità.

Il progetto vuole anche valorizzare il ricco ambiente naturale del nostro territorio che facilita il movimento all'aperto, molto apprezzato dai nostri concittadini. Negli ultimi anni infatti si è registrato un notevole aumento (+ 90% dal 2008) di chi si è associato a locali gruppi di cammino, podisti ed escursionisti di diverso tipo che frequentano i parchi cittadini e le colline attorno a Casalecchio. Anche dai dati nazionali (Doxa/Unitalia) emerge un aumento di chi svolge un'attività fisica, privilegiando comunque le attività all'aria aperta e nell'ambiente naturale.

Vi è infine un valore aggiunto da non dimenticare. Svolgere attività motoria in compagnia, non solo aiuta il fisico prevenendo obesità e malattie cardiocircolatorie, ma in quanto momento aggregativo e di socializzazione aiuta a stare bene con se stessi e con le altre persone con cui si condivide il piacere del movimento e del vivere all'aria aperta. Partecipate quindi alle iniziative di Palestra nell'ambiente e... buon divertimento.

Assessorato allo Sport



COMUNE
CASALECCHIO DI RENO



**LA PALESTRA
NELL'AMBIENTE**
programma 2017

PROGRAMMA 2017 LA PALESTRA NELL'AMBIENTE

GINNASTICA NEI PARCHI

Parco del Municipio (adiacente Spazio Eco)



Tutti i lunedì – mercoledì – venerdì di giugno dalle 9,30 alle 10,30

Per adulti portare materassino o asciugamano.

Tessera associativa G. Masi + speciale tessera estate € 15 (€ 6,00 over 60) A cura di Polisportiva G. Masi

GINNASTICA DOLCE NEL PRATO

Prato antistante la palestra Gianluca Finco di Ceretolo

Lunedì e giovedì dalle ore 19 alle 20

dal 5/6 al 3/7 e dal 4/9 al 14/9

Partecipazione libera – per adulti – portare materassino o asciugamano. A cura di Polisportiva Ceretolese

ZUMBA

Parco del Lido

Tutti i martedì e venerdì di giugno dalle 20,30 alle 21,30

Partecipazione libera – per adulti

A cura di Polisportiva Csi Casalecchio

YOGA

Parco Meridiana (area scuole Tovoli)

Martedì 4-11 luglio e 1-8-22 agosto dalle 19.15 alle 20

Partecipazione libera – per adulti a cura di Polisportiva Csi Casalecchio



KRAV MAGA (difesa personale)

Parco del Lido

Tutti i mercoledì di giugno ore 19 – 20,30

Partecipazione libera dai 16 anni

A cura di Polisportiva Csi Casalecchio



CORSO DI DIFESA PERSONALE

Parco del Lido

Attività in collaborazione con Polisportiva Renogroup

Martedì 20/6 – 11/7 – 18/7 – 8/8 – 22/8 – 5/9 dalle 18 alle 19

Quota di partecipazione e assicurazione intero corso € 15,00 – per adulti. A cura di Polisportive G. Masi e Reno Groups

PASSEGGIATE IN COLLINA

Ritrovo Centro sportivo Ceretolo – via Monte Sole

Passeggiare in compagnia verso l'Eremo e verso San Luca

Mercoledì dalle ore 18,30 alle 20 – dal 7/6 al 5/7 e dal 30/8 al 13/9

Partecipazione libera Per ragazzi e adulti a cura di Polisportiva Ceretolese



PASSEGGIATE NORDIC WALKING NEL PARCO

Ritrovo Spazio Eco – via dei Mille



Martedì 6-13-20 giugno dalle 19 alle 20,30

Bastoncini messi a disposizione dalla associazione – per adulti Tessera associativa G. Masi

A cura di Polisportiva G. Masi Nordic walking

NORDIC WALKING – INCLUSIVO

Ritrovo ingresso parco della Chiusa (lato San Martino)



Insegnamento tecnica di base del nordic walking e passeggiate con gruppi di disabili ragazzi/adulti, familiari/accompagnatori e i cittadini che vorranno partecipare.

mercoledì dalle 18,30 alle 20 dal 7/6 al 19/7

mercoledì dalle 17,30 alle 19 dal 6/9 al 27/9

Tessera associativa G. Masi

A cura di Polisportiva G. Masi “Nordic è salute” e Fondazione Silvia Rinaldi

MINIBASKET

Campo scoperto parco Meridiana (area scuole Tovoli)



Tutti i giovedì di giugno e luglio ore 18-19,30

Bambini/e 7-12 anni

Partecipazione libera

A cura di Polisportiva Csi Casalecchio

PESCA SPORTIVA PER RAGAZZI/E

Ritrovo, teoria e pratica Laghetti Sapaba – Pontecchio Marconi



Domenica 18 giugno dalle 9,30 alle 17,00

Ragazzi/e 12 – 15 anni

Quota di iscrizione € 15,00 che comprende canne da pesca, esche, lenze, e materiale didattico per parte teorica e merenda a metà giornata

Prenotazione obbligatoria entro il 10 giugno – si svolgerà con minimo 7 e max 15 iscritti.

A cura di La Lenza casalecchiese