

## INFORMAZIONI IMPORTANTI

Tutta l'attività verrà svolta sotto la guida degli istruttori qualificati messi a disposizione dalle associazioni sportive casalecchiesi che hanno aderito al progetto con il sostegno del Comune di Casalecchio di Reno.

Ove non diversamente segnalato, le iniziative sono gratuite e a libera partecipazione, in alcuni casi potrà essere richiesto un certificato medico.

I minori possono iscriversi con l'assenso dei genitori.

Prima di recarsi sui luoghi di ritrovo delle iniziative, 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  
tel. 051 6138110 polceretolese@gmail.com

Polisportiva CSI  
tel. 051 570124  
info@csicasalecchio.it  
segreteria@csicasalecchio.com

Polisportiva G. Masi  
tel. 051 571352  
info@polmasi.it

Oratorio Il Mosaico  
tel. 051 6135450  
anspi.mosaico@san-biagio.it

La nona edizione della **PALESTRA NELL'AMBIENTE** ha in programma passeggiate, ginnastica dolce e per anziani, pilates, yoga dinamico, nordic walking, zumba, basket, orienteering.

Con il mese di giugno prende il via la nuova edizione del progetto di sport di cittadinanza **con tante proposte che hanno l'obiettivo di favorire l'attività motoria dei cittadini di ogni età** in vari luoghi del nostro comune.

**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.

**Il progetto vuole anche valorizzare l'ambiente** del nostro territorio ricco di parchi, percorsi naturalistici e aree verdi attrezzate per l'attività sportiva.

Infine, un valore aggiunto da non dimenticare: svolgere attività motoria in compagnia, non solo aiuta il fisico ma fa 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!**

Servizio Casalecchio delle Culture  
Cultura, **Sport e Comunità**  
tel. 051 598333  
sport@comune.casalecchio.bo.it  
www.comune.casalecchio.bo.it



# LA PALESTRA NELL'AMBIENTE programma 2019



## PILATES

Oratorio il Mosaico di San Biagio (via della Resistenza 1/9)

Lunedì e venerdì ore 19-20 nei mesi di giugno, luglio e settembre.

*Partecipazione gratuita* – è necessario il certificato medico del medico di famiglia e portarsi un tappetino.

A cura di Oratorio il Mosaico

Info: [anspi.mosaico@san-biagio.it](mailto:anspi.mosaico@san-biagio.it)

## YOGA DINAMICO

Oratorio il Mosaico di San Biagio (via della Resistenza 1/9)

Giovedì ore 19-20 nei mesi di giugno, luglio e settembre

*Partecipazione gratuita* – è necessario un certificato medico del medico di famiglia e portarsi un tappetino.

A cura di Oratorio il Mosaico

Info: [anspi.mosaico@san-biagio.it](mailto:anspi.mosaico@san-biagio.it)

## ZUMBA

Oratorio il Mosaico di San Biagio (via della Resistenza 1/9)

Martedì ore 19-20 nei mesi di giugno, luglio e settembre

*Partecipazione gratuita* – è necessario un certificato medico del medico di famiglia e portarsi un tappetino.

A cura di Oratorio il Mosaico

Info: [anspi.mosaico@san-biagio.it](mailto:anspi.mosaico@san-biagio.it)

## GINNASTICA ANZIANI

Oratorio il Mosaico di San Biagio (via della Resistenza 1/9)

Lunedì e mercoledì ore 18-19 nei mesi di giugno, luglio e settembre – *Partecipazione gratuita*

*Partecipazione gratuita* – è necessario il certificato medico del medico di famiglia e portarsi un tappetino.

A cura di Oratorio il Mosaico

Info: [anspi.mosaico@san-biagio.it](mailto:anspi.mosaico@san-biagio.it)

## GINNASTICA DOLCE

Centro sportivo Ceretolo (viale della Libertà)

Lunedì e giovedì ore 19-20 tutto giugno e i primi 15 giorni di settembre

Ritrovo nel prato antistante la palestra Finco

A cura di Polisportiva Ceretolese

Info: [polceretolese@gmail.com](mailto:polceretolese@gmail.com)



## GINNASTICA NEI PARCHI

Parco del Municipio (via dei Mille)

Lunedì, mercoledì e venerdì ore 9.30-10.30 tutto il mese di giugno

Necessaria tessera sociale G. Masi e *quota euro 15* – portarsi tappetino.

A cura di Polisportiva Masi – Info: [Info@polmasi.it](mailto:Info@polmasi.it)

## GINNASTICA NEL VERDE

Parco di San Biagio e Gimi sport club (via Allende 5)

Martedì 11, 18 e 25 giugno ore 18-19

Dal Gimi passeggiata fino al parco di san Biagio per la lezione **e poi ritorno al Gimi per terminare la l'attività** – spogliatoi e docce calde a disposizione.

Necessaria tessera sociale G. Masi e *quota euro 15* – portarsi tappetino

A cura di Polisportiva Masi – Info: [info@polmasi.it](mailto:info@polmasi.it)

## PASSEGGIATE SULLE COLLINE

Centro sportivo Ceretolo (viale della Libertà)

Mercoledì ore 18.30-20.30 tutto giugno e i primi 15 giorni di settembre – *Partecipazione gratuita*

Ritrovo davanti alla tribuna campo da calcio

A cura di Polisportiva Ceretolese

Info: [polceretolese@gmail.com](mailto:polceretolese@gmail.com)

## PASSEGGIATE DI NORDIC WALKING

Parco della Chiusa

Martedì 11, 18 e 25 giugno ore 19-20.30

Ritrovo presso parco del Municipio

Verranno messi a disposizione dei partecipanti i bastoncini

A cura di Polisportiva Masi – *Partecipazione gratuita*

Info: [nordicwalking@polmasi.it](mailto:nordicwalking@polmasi.it)

## CONOSCERE L'ORIENTEERING

Gimi sport club e parchi San Biagio, Faianello e Chiusa

Martedì ore 18-20 per tutto giugno e luglio con ritrovo al Gimi sport club (via Allende 5)

**Spiegazioni teoriche e attività pratiche sull'orienteeering con tecnici FISO**

È necessario confermare la presenza con una e-mail a [orienteeering@polmasi.it](mailto:orienteeering@polmasi.it) entro la sera precedente. Materiale tecnico messo a disposizione dalla organizzazione.

A cura di Polisportiva G. Masi – *Partecipazione gratuita*

## STREET BASKET

Parco Toscanini e San Biagio

Dal 18 giugno al 16 luglio – Allenamenti e partite coordinati da tecnici qualificati – *Partecipazione gratuita*

Martedì ore 18.30-20 presso il campo di Martiri Piazza Fontana (Parco Toscanini).

Giovedì ore 18.30-20 presso il campo di San Biagio in via Pietro Micca (Centro sociale).

Per ragazzi/e dai 10 anni in poi.

Palloni e divise saranno messi a disposizione dagli organizzatori. A cura di Polisportiva CSI Casalecchio

Info: [segreteria@csicasalecchio.com](mailto:segreteria@csicasalecchio.com)

