

INFORMAZIONI IMPORTANTI

Le iniziative sono gratuite, è richiesta la sola sottoscrizione della tessera associativa ai fini della copertura dei costi assicurativi.

La partecipazione alle iniziative inserite nel programma della Palestra nell'Ambiente 2020 può avvenire solo su prenotazione, contattando le associazioni organizzatrici ai recapiti indicati.

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

Il progetto beneficia del contributo devoluto dalla Pro loco Casalecchio insieme che ha destinato a tal scopo parte dell'utile della Festa di San Martino 2019.

Info:

Servizio Casalecchio delle Culture, Cultura, Sport e Comunità

Tel 051598333 sport@comune.casalecchio.bo.it

www.comune.casalecchio.bo.it

La 10° edizione della **PALESTRA NELL'AMBIENTE** ha in programma ginnastica posturale, ginnastica dolce, yoga, nordic walking, minibasket, minivolley, frisbee e orienteering.

A partire dal mese di luglio e fino alla fine di settembre 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 secondo i protocolli anti-covid in ottemperanza alle normative vigenti, 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.

Partecipate quindi alle iniziative di Palestra nell'ambiente e... buon divertimento.



LA PALESTRA NELL'AMBIENTE programma 2020



YOGA

Parco Zanardi: 25, 27 agosto

1, 3, 8, 10, 15, 17 settembre ore 18.30-20.00

Giardini Spazio Eco: 26 agosto; 2, 9, 16 settembre ore 18.00-19.00. Partecipazione gratuita, richiesta solo quota associativa. E' necessario portare tappetino, telo e bottiglia d'acqua.

Per prenotare scrivere a sgarzura@gmail.com

A cura di Polisportiva Masi

GINNASTICA DOLCE

Giardini Spazio Eco: 27 agosto; 3, 10, 17 settembre ore 17.00-18.00. Partecipazione gratuita, richiesta solo quota associativa. E' necessario portare tappetino, telo e bottiglia d'acqua.

Per prenotare scrivere a sgarzura@gmail.com

A cura di Polisportiva Masi

GINNASTICA POSTURALE

Parco Zanardi: 7, 14, 21 settembre

ore 09.00-10.00. Partecipazione gratuita, richiesta solo quota associativa. E' necessario portare tappetino, telo e bottiglia d'acqua.

Per prenotare scrivere a sgarzura@gmail.com

A cura di Polisportiva Masi



GINNASTICA NEL VERDE

Giardini Spazio Eco: 31 agosto; 3, 7, 10, 14, 17 settembre. Dalle 9.30 alle 10.30. Partecipazione gratuita, richiesta solo quota associativa. E' necessario portare tappetino, telo e bottiglia d'acqua. Prenotazioni a b.cioppi@polmasi.it

A cura di Polisportiva Masi

ORIENTEERING

Area Faianello - San Biagio. 8, 15, 22, 29 luglio e 2, 9, 16, 23 settembre ore 18.00-20.00.

Verranno fornite bussole e carte topografiche, richieste scarpe comode. Partecipazione gratuita, richiesta solo quota associativa.

Prenotazione a info@mosaic-o.it

A cura di Associazione il Mosaico

PASSEGGIATE DI NORDIC WALKING

Passeggiate lungo i parchi cittadini. 7, 21 luglio; 5, 26 agosto; 8, 15 settembre.

Ritrovo presso giardini Spazio Eco ore 18.35, partenza passeggiata ore 18.45.

Durata 90 minuti (5-7 Km). Partecipazione gratuita, richiesta solo una quota associativa. Prenotazioni a: nordicwalking@polmasi.it

A cura di Polisportiva Masi

ORIENTEERING E FRISBEE

Il luogo di svolgimento delle attività verrà comunicato al momento della prenotazione.

Nei giorni: 1, 8, 15, 22, 29 settembre dalle 17.00 alle 18.30 sarà possibile sperimentare percorsi di orienteering e disc golf accompagnati e guidati da tecnici esperti.

Partecipazione gratuita, richiesta la sola quota associativa. E' necessario riempire il modulo di partecipazione su www.polmasi.it/finalmentefuori entro la sera precedente.

A cura di Polisportiva G. Masi

MINI BASKET E MINI VOLLEY in sicurezza

Campo Basket "Romainville-2 agosto"

Dal 2 al 18 settembre il mercoledì e il venerdì dalle 18.00 alle 19.00.

Partecipazione gratuita per ragazze/i dai 6 ai 10 anni, richiesta la sola tessera associativa.

Per prenotazioni : segreteria@csicasalecchio.com

A cura di Polisportiva CSI Casalecchio

