

## Parco di Villa Silvia (Lizzano)

**Tai Chi** **Martedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.00  
(dal 5 giugno al 24 luglio)

## San Carlo (Parco Piazza del Libro - Area Giochi Bimbi)

**Tai Chi** **Martedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.00  
(dal 5 giugno al 17 luglio)

## Borello (Parco Arena degli Orti - Via Noto)

**Ginnastica Dolce** **Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.00  
(dal 4 giugno al 16 luglio)

## Villa Calabria (Giardino dietro l'ex scuola Elem. Via Manzi)

**Ginnastica e Stretching** **Martedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.00  
(dal 5 giugno al 17 luglio)

## Pievesestina (Piaz.le F. Modigliani) Parco adiacente Hotel Unaway

**Pilates** **Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.00  
(dal 1 giugno al 16 luglio)

## Ponte Pietra (Parco della Casa Rossa)

**Yoga** **Martedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.00  
(dal 5 giugno al 17 luglio)

Ti invitano a muoverti nel verde!

# muoviti<sup>2020</sup> CHE TI FA BENE

DAL 1 GIUGNO  
ATTIVITÀ FISICA  
GRATUITA NEI PARCHI  
DELLA CITTÀ



CONTATTI:

 **Muoviti che ti fa bene**

[www.comune.cesena.fc.it/muoviti](http://www.comune.cesena.fc.it/muoviti) - [www.auslromagna.it](http://www.auslromagna.it)



## Parco Ippodromo (Ritrovo zona pista skateboard)

<b>Yoga</b>	<b>Lunedì e Giovedì</b> ore 19.00 - 20.00 (dal 1 giugno al 10 settembre)
<b>Ginnastica Funzionale</b>	<b>Martedì e Venerdì</b> ore 19.00 - 20.00 (dal 5 giugno al 11 settembre)

## Parco Vigne (ex Fornace Mazzocchi)

(Ritrovo ingresso parco)

<b>Ginnastica Dolce per "sempre giovani" sopra i 60 anni</b>	<b>Martedì e Venerdì</b> ore 17.30 - 18.30 (dal 5 giugno al 17 luglio)
--	---

<b>Yoga-Pilates</b>	<b>Martedì e Venerdì</b> ore 19.00 - 20.00 (dal 5 giugno al 17 luglio)
---------------------	---

<b>Gioca Bimbi per i bambini dai 5 ai 10 anni</b>	<b>Martedì e Venerdì</b> ore 19.00 - 20.00 (dal 5 giugno al 17 luglio)
---	---

In contemporanea al corso per adulti di **Yoga-Pilates**, è prevista anche l'attività di **Gioca Bimbi**. In questo modo gli adulti possono seguire il corso, affidando i figli ad un istruttore esperto. **Si accetterà un numero massimo di 7 bambini per lezione.**

## Parco di Ponte Abbadesse

(Ritrovo ingresso lato distributore di benzina)

<b>Walking ed Esercizi</b>	<b>Martedì e Venerdì</b> ore 09.00 - 10.00 (dal 5 giugno al 17 luglio)
----------------------------	---

Una camminata nel verde alternata ad esercizi per tonificare tutte le parti del corpo. **Si accetterà un numero massimo di 15 partecipanti per lezione.**



## Parco per Fabio

(Ritrovo ingresso lato Supermercato)

<b>Camminata Lenta</b>	<b>Giovedì</b> ore 09.00 - 10.00 (dal 4 giugno al 7 luglio)
------------------------	--

Riservato a persone che utilizzano il **carrellino deambulatore** o a chi per problemi fisici cammina lentamente. L'attività sarà seguita da un **laureato in scienze motorie** che ha seguito una formazione ad hoc per l'attività fisica adattata. L'obiettivo sarà il miglioramento del cammino.

Parteciperanno al corso le prime 10 persone che si presenteranno al colloquio con l'istruttore il giorno **lunedì 1 giugno alle ore 10.00** presso il **bar posto nel Parco per Fabio**. Sarà cura del trainer valutare l'idoneità a questo tipo di attività.

## Mamma Fitness

**Lunedì** ore 18.30 - 19.30  
(dal 1 giugno al 13 luglio)

Un corso dedicato alle mamme che hanno partorito da almeno otto settimane e ai loro bambini. Un'occasione per tornare in forma e incontrare altre mamme.

Ha come obiettivo la tonificazione muscolare, ponendo particolare attenzione nel recupero progressivo della muscolatura addominale e pelvica e al benessere psicofisico della mamma.

Le mamme dovranno presentarsi con l'apposito marsupio ergonomico per poter fare attività con il loro bambino.



**Ginnastica Dolce per "sempre giovani" sopra i 60 anni**

**Lunedì e Giovedì** ore 17.30 - 18.30  
(dal 1 giugno al 16 luglio)

Per motivi di sicurezza, ad ogni lezione si accetterà un numero limitato di partecipanti. Si andrà ad esaurimento posti.