



CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI AGOSTO 2024

CAMMINATE!!! – Per Piacere

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E ITINERARI FISSI

DESCRIZIONE INIZIATIVA / PARTENZA / RITROVO / ITINERARIO

CAMMINATE FISSE MATTUTINE Indicate per chi vuole iniziare a camminare **Info Daniela 3207742815** chat dedicata
martedì giovedì Ore 7:45 c/o polisportiva STELLA camminata dolce tra parchi e lungomare partecipazione libera

CAMMINATA LENTA DEL MERCOLEDÌ Indicate per chi vuole iniziare a camminare partecipazione libera
ore 21:00 Pol. Stella percorso lungo le nuove ciclabili fino alla Grotta Rossa **Coordinatore attività del cammino GIORGIO 3461563264**

CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ITINERARI CHE CAMBIANO

| Giorno ora | Partenza / Ritrovo | Itinerario / Descrizione iniziativa |
|------------------|---|---|
| 2 venerdì 21:00 | Parcheggio Pol. Stella | Giro ad anello per il centro e piste ciclabili indicata per chi inizia a camminare |
| 6 martedì 21:00 | Parcheggio Regina Pacis | Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno indicata per chi inizia a camminare |
| 9 venerdì 21:00 | Piazzale Tosi | Giro ad anello "ai Padulli" 10 km non indicata per chi inizia a camminare con possibilità di accorciare a 6 km Portare pila - giubbotto catarifrangente |
| 13 martedì 21:00 | Parc. sul retro del centro Lion Battista Alberti, via dei Gracchi | Giro ad anello tra via Coriano via Sabbioni e via Montescudo indicata per chi inizia a camminare Portare pila - giubbotto catarifrangente |
| 16 venerdì 21:00 | Santuario de Le Grazie | Su e giù per Covignano 7 km con salite non indicata per chi inizia a camminare Portare pila - giubbotto catarifrangente |
| 20 martedì 21:00 | Parcheggio Coop Celle | Barafonda, darsena, parco Briolini, S. Giuliano indicata per chi inizia a camminare |
| 23 venerdì 21:00 | Parcheggio scuole Bertola | Giro dei parchi e della città indicata per chi inizia a camminare Portare pila - giubbotto catarifrangente |
| 27 martedì 21:00 | Parcheggio Conad Viserba | Viserba Monte - San Martino in Riparotta - Sacramora indicata per chi inizia a camminare Portare pila - giubbotto catarifrangente |
| 26 venerdì 21:00 | Parcheggio via Giaccaglia | S. Lorenzo in C. 7 km con salite e sterrato non indicata per chi inizia a camminare Portare pila - giubbotto catarifrangente e scarpe adatte |

ATTIVITÀ DI CAMMINO DEI FINE SETTIMANA O DI PIÙ GIORNI

Le attività e le uscite nei giorni festivi del mese di agosto verranno organizzate compatibilmente con le condizioni metereologiche e in base alla disponibilità degli accompagnatori, saranno comunque comunicate per tempo sui consueti canali informativi e sulle chat dedicate.

ATTIVITÀ SPORTIVE STAGIONALI / ANNUALI

GINNASTICA POSTURALE

FULL BODY WORKOUT Fusion di tecniche di ginnastica posturale/ funzionale ed esercizi di allungamento.

lunedì mercoledì venerdì Bagno 25 ore 9:30 - 10:30 **Info Consuelo 3287224020** la partecipazione prevede un costo

NORDIC WALKING mercoledì - sabato **Bagno 14** - info per accordi sugli orari **Vinicio 3207433000** chat dedicata
 Passi del Nordic Walking e non solo, esercizi total body, camminate esperienziali e tanto altro

Corsi per apprendere la tecnica del Nordic Walking e attività sportive collegate la partecipazione prevede un costo

PALLAVOLO chat dedicata **CICLISMO** martedì - giovedì - sabato - domenica chat dedicata
Sospensione estiva Allenamenti Palestra scuola Padulli **Info Vinicio 3207433000** **Uscite in bicicletta da corsa, in MTB, oppure E-Bike su itinerari e orari scelti in base alla stagione** **Info Sebastiano 3313601260** partecipazione libera solo se soci e/o assicurati

COMUNICAZIONE AI SOCI E AMICI

Per dare un migliore e più puntuale servizio ai soci e agevolare la partecipazione alle varie attività, rispettando le attuali norme in materia di sport, è allo studio la possibilità di rafforzare la collaborazione con la Pol. Stella che curerà le attività più prettamente sportive, che richiedono cioè la presenza di un istruttore, mentre a La Pedivella si potranno associare quanti intendono seguire discipline che si praticano liberamente. L'adesione ad una consente comunque di prendere parte alle attività dell'altra a condizione che ci sia l'idonea copertura assicurativa. A breve verranno definite e comunicate le modalità di iscrizione alle due associazioni.

INDICAZIONI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITÀ

Le attività delle varie discipline sportive, vengono coordinate tramite chat dedicate e gestite dai referenti, che bisogna contattare nel caso si voglia iniziare a frequentare il gruppo. Per maggiori info sulle attività e la partecipazione contattare il 3207433000 Vinicio
 La partecipazione alle attività è generalmente gratuita se non diversamente indicato per prendere parte ad esse è sempre necessaria la copertura assicurativa garantita dall'iscrizione alla associazione da regolare dopo qualche incontro di prova.