



## CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI SETTEMBRE 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 DEL MERCOLEDÌ "A PASSO LENTO"** Indicate per chi vuole iniziare a camminare partecipazione libera  
 ore 21:00 Pol. Stella percorso lungo le nuove ciclabili fino alla Grotta Rossa

**NOVITÀ CAMMINATA DEL GIOVEDÌ "A PASSO SVELTO" NOVITÀ**  
**SUL LUNGOMARE nel Parco del Mare o SULLA BATTIGIA a passo di Nordic Walking**  
**Info Vinicio 3207433000 non indicata per chi inizia a camminare a settembre ore 18:30 BAGNO 14**

#### CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ITINERARI CHE CAMBIANO

Giorno ora Partenza / ritrovo	Itinerario / Descrizione iniziativa
3 martedì 21:00 Parcheggio Pol. Stella	Giro ad anello per il centro e piste ciclabili <b>indicata per chi inizia a camminare</b>
6 venerdì 21:00 Piazzale Tosi	Giro ad anello "ai Padulli" 10 km <b>non indicata per chi inizia a camminare</b> con possibilità di accorciare a 6 km <b>Portare: pila - giubbino catarifrangente</b>
10 martedì 21:00 Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno <b>indicata per chi inizia a camminare</b>
13 venerdì 21:00 Santuario Delle Grazie	Su e giù per Covignano 7 km con salite <b>non indicata pila - giubbino</b>
17 martedì 21:00 Parcheggio via dei Gracchi	Giro ad Anello tra via Coriano e via Montescudo <b>indicata pila - giubbino catarifrangente</b>
20 venerdì 21:00 Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini, S. Giuliano <b>indicata per chi inizia a camminare</b>
<b>24 martedì 21:00 ARCO D'AUGISTO</b>	<b>WELLNESS VALLEY CAMMINA la Romagna che cammina simultaneamente</b> <b>indicata per chi inizia</b>
26 venerdì 21:00 Parcheggio via Giaccaglia	S. Lorenzo in C. 7 km con salite e sterrato <b>non indicata pila - giubbino e scarpe adatte</b>

#### ATTIVITÀ DI CAMMINO DEI FINE SETTIMANA O DI PIÙ GIORNI

15 domenica Segue volantino	<b>GROTTE DI ONFERNO</b> Km 9 con 400 mt di dislivello <b>Info Vinicio 3207433000</b>	<b>Escursione nella Riserva Naturale Orientata di Onferno</b> <b>Conoscere per Amare, Amare per Proteggere</b> Attività promossa da GEA: L'ESTATE DEL RISPETTO
22 domenica 9,00 Segue volantino	<b>MONTE FUMAILO</b> km 6 circa con 300mt disliv. <b>Info 3393687134 Agata</b>	<b>Escursione attorno alla sorgente del Tevere</b> <b>"Il linguaggio della natura..."</b> a cura di Agata Ritrovo ore 9:00 "Parccheggio Fumaiolo Tevere" - Balze
29 domenica 9,30	<b>Savignano</b> <b>seguiranno info</b>	Camminata di km 8 in occasione della <b>Marcialonga sul Rubicone</b>

Eventuali altre attività non in calendario verranno comunicate sui consueti canali informativi

#### ATTIVITÀ SPORTIVE STAGIONALI / ANNUALI

##### GINNASTICA POSTURALE ATTIVITÀ SOSPESA IN ATTESA DEI NUOVI ORARI

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

Attività svolta in collaborazione con la Polisportiva STELLA **Info Consuelo 3287224020** la partecipazione prevede un costo

**NORDIC WALKING** **giovedì 18,30 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 la partecipazione prevede un costo  
**Corsi per apprendere la tecnica del Nordic Walking e attività sportive collegate** **sabato Bagno 14 ore 18,30**

**PALLAVOLO** chat dedicata **CICLISMO** martedì - giovedì - sabato - domenica chat dedicata  
 Allenamenti c/o palestra Scuola Padulli Uscite in bicicletta da corsa, in MTB, oppure E-Bike su itinerari e orari scelti in base alla stagione  
**Dal 16/9 in poi** Info Vinicio 3207433000 Info Sebastiano 3313601260 partecipazione libera solo se soci e/o assicurati

#### COMUNICAZIONE AI SOCI E AMICI

Dal 1° settembre è di nuovo possibile associarsi a La Pedivella 1995 per tutte le attività di Cammino Ciclismo, Nordic Walking, Pallavolo, Burraco; seguiranno informazioni per le altre discipline svolte presso la Polisportiva Stella.

Per associarsi occorre compilare il Mod. 2T CSI, da consegnare ai referenti delle attività oppure recandosi presso la tabaccheria Montanari di via Pascoli 182 - Rimini - da Paola e Giorgio.

#### 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.

**La Pedivella 1995** [www.lapedivella.com](http://www.lapedivella.com) 3207433000 [tour@lapedivella.com](mailto:tour@lapedivella.com)  
**Polisportiva Stella** [www.polstella.com](http://www.polstella.com) 3339385330 [segreteria@polstella.com](mailto:segreteria@polstella.com)