



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 indicata per chi inizia a camminare
6 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 - giubbino catarifrangente
10 martedì 21:00 Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno indicata per chi inizia a camminare
13 venerdì 21:00 Santuario Delle Grazie	Su e giù per Covignano 7 km con salite non indicata pila - giubbino
17 martedì 21:00 Parcheggio via dei Gracchi	Giro ad Anello tra via Coriano e via Montescudo indicata pila - giubbino catarifrangente
20 venerdì 21:00 Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini, S. Giuliano indicata per chi inizia a camminare
24 martedì 21:00 ARCO D'AUGISTO	WELLNESS VALLEY CAMMINA la Romagna che cammina simultaneamente indicata per chi inizia
26 venerdì 21:00 Parcheggio via Giaccaglia	S. Lorenzo in C. 7 km con salite e sterrato non indicata pila - giubbino e scarpe adatte

ATTIVITÀ DI CAMMINO DEI FINE SETTIMANA O DI PIÙ GIORNI

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

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 3207433000 tour@lapedivella.com
Polisportiva Stella www.polstella.com 3339385330 segreteria@polstella.com