



## CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI OTTOBRE 2024

### CAMMINATE!!! – Per Piacere

#### CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ORARI E ITINERARI FISSI

##### DESCRIZIONE INIZIATIVA / PARTENZA / RITROVO / ITINERARIO

**CAMMINATE FISSE MATTUTINE** martedì ore 9:00 c/o polisportiva STELLA giovedì ore 9:00 Bagno 100 chat dedicata  
Camminata dolce tra parchi e lungomare Indicate per chi vuole iniziare a camminare Info Daniela 3207742815 partecipazione libera

**CAMMINATA DEL MERCOLEDÌ "A PASSO LENTO"** Indicate per chi vuole iniziare a camminare partecipazione libera  
NOVITÀ ore 20:30 Polisportiva Stella percorso lungo le nuove ciclabili fino alla Grotta Rossa

**CAMMINATA DEL GIOVEDÌ "A PASSO SVELTO"** non indicata per chi inizia a camminare info Vinicio 3207433000  
LUNGO IL PARCO DEL MARE o SULLA BATTIGIA a passo di Nordic Walking ore 18:30 BAGNO 14

#### CAMMINATE E ATTIVITÀ CON ITINERARI CHE CAMBIANO

| Giorno ora Partenza / ritrovo               | Itinerario / Descrizione iniziativa   |
|---|---|
| 1 martedì 21:00 Parcheggio Pol. Stella      | Giro ad anello per il centro e piste ciclabili indicata per chi inizia a camminare  |
| 4 venerdì 21:00 Piazzale Tosi               | Giro ad anello "ai Padulli" 10 km non indicata per chi inizia a camminare con possibilità di accorciare a 7 km Portare: pila - giubbino catarifrangente |
| 8 martedì 21:00 Parcheggio Regina Pacis     | Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno indicata per chi inizia a camminare   |
| 11 venerdì 21:00 Santuario Delle Grazie     | Su e giù per Covignano 7 km con salite non indicata per chi inizia pila - giubbino  |
| 15 martedì 21:00 Parcheggio via dei Gracchi | Giro ad Anello tra via Coriano e via Montescudo indicata pila - giubbino catarifrangente  |
| 18 venerdì 21:00 Parcheggio Coop Celle      | Barafonda, darsena, parco Briolini, S. Giuliano indicata per chi inizia a camminare   |
| 22 martedì 21:00 Parcheggio CONAD Viserba   | Viserba M S. Martino in Riparotta via Sacramora indicata per chi inizia pila - giubbino   |
| 25 venerdì 21:00 Parcheggio via Giaccaglia  | S. Lorenzo in C. 7 km con salite e sterrato non indicata pila - giubbino e scarpe adatte  |
| 29 martedì 21:00 Parcheggio SGR Chiabrera   | Lungomare di Bellariva fino a Riccione indicata per chi inizia pila - giubbino  |

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

|  |  |  |
|--|--|--|
| 6 domenica 9,30<br>Seguiranno comunicazioni              | <b>Colle di Covignano</b><br>Info Giorgio 346 156 3264   | <b>Camminata de LA CARLETTA</b><br>Km 7 – 10,5 su strada con salite  |
| 22 domenica 9,30<br>Seguiranno comunicazioni             | <b>Parcheggio SGR</b><br>Info Giorgio 346 156 3264   | <b>Camminata in occasione della podistica SGR</b><br>Km 5 – 10 su strada   |
| 20 domenica<br>Seguiranno maggiori info                  | <b>GOLA DEL FURLO</b><br>Indispensabili scarpe adatte e abbigliamento adeguato                             | <b>TREKKING DALLA GOLA FURLO FINO ALLE TERRAZZE</b><br>percorso con forte dislivello di circa 14 km<br>(4 km di sentiero + 4 km di asfalto + 6 km di sterrato)<br>NON ADATTA A PRINCIPIANTI E NON ALLENATI CHE POTRANNO PERÒ PERCORRERE LA CICLABILE IN PIANURA LUNGO IL FIUME |
| 27 domenica<br>Vedi volantino<br>Info VINICIO 3207433000 | <b>RAVENNA</b><br>Uscita culturale adatta a tutti, trasferimenti in treno, pranzo al sacco o in ristorante | <b>RAVENNA DEI MOSAICI, DI DANTE, DI GALLA PLACIDIA...</b><br>Storicamente la città più importante della Romagna, vedremo i segni che restano dell'essere stata capitale tre volte: dell'Impero Romano d'Occidente, del Regno Ostrogoto e dell'Esarcato Bizantino.             |

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

#### ATTIVITÀ SPORTIVE STAGIONALI / ANNUALI

**GINNASTICA POSTURALE** Attività svolta in collaborazione con la Polis Stella  
FULL BODY WORKOUT Fusion di tecniche di ginnastica posturale/ funzionale ed esercizi di allungamento.  
NOVITÀ lunedì mercoledì venerdì - mattino 9:30-10:30 pomeriggio 18:00 - 19:00 NOVITÀ  
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 in orari da concordare con gli interessati

**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  
Ore 21:00 Info Vinicio 3207433000 Info Sebastiano 3313601260 partecipazione libera solo se soci e/o assicurati

Seguono a pagina 2 le comunicazioni ai soci le Informazioni per partecipare, per l'iscrizione e le convenzioni



## CHI SIAMO

La Pedivella 1995 è una associazione sportiva dilettantistica (ASD) fondata sul volontariato che cura attività sportive, ludico motorie, culturali, aggregative favore dei soci e a chi in qualche modo ne condivide lo spirito.

Cura la conoscenza e la promozione del territorio, propone pratiche rivolte al movimento e ai sani stili di vita.

Le attività e le iniziative della associazione vengono pubblicate sul sito [www.lapedivella.com](http://www.lapedivella.com) e sulle pagine e gruppi FACEBOOK: @lapedivella, Forma salute e benessere, NORDICATORI LIBERI, Riminesi a Santiago, ed altri ..

Tramite questi canali informativi viene presentato il calendario mensile delle iniziative organizzate dalla associazione.

Le attività delle varie discipline sportive vengono coordinate tramite chat dedicate e gestite dai referenti, che bisogna contattare ai numeri indicati nel caso si voglia iniziare a frequentare il gruppo.

## INDICAZIONI PER LA PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITÀ

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.

Per maggiori info sulle attività e la partecipazione contattare il 3207433000 Vinicio

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

## CONVENZIONI

L'associazione stipula alcune convenzioni a favore dei soci, nell'ottica della **pratica sportiva in sicurezza**, sono operative quelle con **La NUOVA RICERCA CLINICA** e **Poliambulatorio VALTURIO**, queste strutture praticano una scontistica particolare per la quale il costo dell'associazione alla società viene praticamente azzerato.

## COMUNICAZIONE AI SOCI E AMICI

È di nuovo possibile associarsi a La Pedivella 1995 per tutte le attività di Cammino, Ciclismo, Nordic Walking, Pallavolo, Burraco; Per quanti praticano anche ginnastica posturale e le attività sportive presso la Polisportiva Stella è necessario il doppio tesseramenti per ragioni amministrative e assicurative, presso che allo stesso costo

