



CALENDARIO DELLE ATTIVITA' E DEGLI APPUNTAMENTI DICEMBRE 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 fino alla Darsena o al Portocanale

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 15:00 BAGNO 14 con accordi diretti

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 Santuario Delle Grazie	Su e giù per Covignano 7 km con salite non indicata per chi inizia pila - giubbino
10 martedì 21:00 Parcheggio Coop Celle	Barafonda, darsena, parco Briolini, S. Giuliano indicata per chi inizia a camminare
13 venerdì 21:00 Parcheggio via Giaccaglia	S. Lorenzo in C. 7 km con salite e sterrato non indicata pila - giubbino e scarpe adatte
17 martedì 21:00 Parcheggio Regina Pacis	Ciclabile dietro SGR, lungomare e ritorno indicata per chi inizia a camminare
18 mercoledì 20:30 Parch. Pol. Stella	Scambio degli auguri sulle DUNE ILLUMINATE, con panettoni e bollicine
20 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
24 martedì 21:30 Sagrato del Duomo	Camminata della Natività dal Duomo al santuario delle Grazie per la Messa e il panettone
25 mercoledì	seguiranno info QUATTRO PASSI PER FAR POSTO AI CAPPELLETTI
27 venerdì 21:00 Parcheggio CONAD Viserba	Viserba M S. Martino in Riparotta via Sacramora indicata per chi inizia pila - giubbino

ATTIVITÀ DI CAMMINO DEI FINE SETTIMANA O DI PIÙ GIORNI

1 domenica	PARTENZA ORE 9,30	CAMMINATA CITTADINA DI 8 KM PER LA PODISTICA DEL DLF Ritrovo al Mercato Coperto Rimini Info Giorgio 3392115039
8 domenica Vedi volantino	Ritrovo ore 9,00 PARCO DEGLI ARTISTI	16ª edizione della iniziativa benefica PEDALATA O CAMMINATA DI BABBO NATALE
15 domenica	PARTENZA ORE 9,30	CAMMINATA DI 5/8 KM PER LA PODISTICA DI NATALE Ritrovo stadio di Serravalle (RSM) Info Giorgio 3392115039
22 domenica	Ritrovo ore 8,00 pol Stella 8,30 Cesena Ponte Vecchio	Camminata di 13 km da Cesena fino al PRESEPIO DI ROVERSANO Info Giorgio 3392115039
29 domenica	Seguiranno info	CIASPOLATE O TREKKING PER SMALTIRE LE CALORIE IN ECCESSO
29 domenica	Il Natale dei vicini Seguiranno info	Passeggiata fino a Riccione per il concerto "Il mare d'inverno" di Enrico Ruggeri

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

ATTIVITÀ SPORTIVE STAGIONALI / ANNUALI

GINNASTICA POSTURALE Attività svolta in collaborazione con la Polisportiva 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 Allenamenti c/o palestra Scuola Padulli Ore 21:00 Info Vinicio 3207433000	CICLISMO martedì - giovedì - sabato - domenica chat dedicata 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	

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, sulle pagine e gruppi

FACEBOOK: @lapedivella, Forma salute e benessere, NORDICATORI LIBERI, Riminesi a Santiago, ed altri ..

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

Le attività delle varie discipline sportive vengono coordinate tramite chat dedicate gestite dai referenti, nel caso si voglia frequentare il gruppo o partecipare alle iniziative, bisogna contattare i referenti ai numeri indicati.

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, TIBERIUS Studio Fisioterapico** queste strutture praticano condizioni particolare per la quale il costo della tessera associativa viene praticamente azzerato.

Maggiori informazioni sulle convenzioni al 3207433000 Vinicio

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 perticare ginnastica posturale e le attività sportive alla Polisportiva Stella, con la quale in atto un accordo di collaborazione, è necessario il doppio tesseramento, pressoché allo stesso costo, per ragioni amministrative e assicurative

Mercoledì 4 dicembre alle ore 20,30 alla parrocchia della Riconciliazione in via Della Fiera, incontro aperto a tutti i soci e amici per condividere opinioni sulla associazione, portare nuove idee e stilare il programma di massima e per il prossimo periodo.

