



Ti invitano a muoverti nel verde!

Rocca Malatestiana Bene Comune  
in collaborazione con l'Associazione Time To Move presenta

## Rocca in Movimento 2014

Nella corte interna della Rocca Malatestiana tutti i Martedì dal 29 aprile al 30 settembre si svolgeranno le seguenti attività:

**Aerobica + Tonificazione** Dal 29 Aprile al 27 Maggio  
Martedì dalle 18.00 alle 19.00

**Pilates e Circuiti Funzionali** Dal 3 al 24 Giugno  
Doppio Appuntamento  
Pilates: Martedì dalle 18.00 alle 19.00  
Circuiti Funzionali: Martedì dalle 19.00 alle 20.00

**Yoga e Circuiti Funzionali** Dal 1 Luglio al 5 Agosto  
Doppio Appuntamento  
Yoga e Circuiti Funzionali: entrambi il Martedì dalle 19.00 alle 20.00

**Aerobica - Tonificazione - Pilates** dal 26 Agosto al 30 Settembre  
Martedì dalle 18.00 alle 19.00

Per informazioni: 347 7748822 - 324 0951246  
[www.roccamalatestianadicesena.it](http://www.roccamalatestianadicesena.it) - : Rocca Malatestiana Cesena Bene Comune  
[www.cesenainfitness.it](http://www.cesenainfitness.it)

In caso di pioggia gli incontri saranno annullati

in collaborazione con:



### CONTATTI:

IAT tel. 0547.356327 - [iat@comune.cesena.fc.it](mailto:iat@comune.cesena.fc.it)

[www.comune.cesena.fc.it/muoviti](http://www.comune.cesena.fc.it/muoviti) - [www.ausl-cesena.emr.it/muoviti](http://www.ausl-cesena.emr.it/muoviti) - [www.wellnessfoundation.it/muoviti](http://www.wellnessfoundation.it/muoviti)

# muoviti<sup>2014</sup> CHE TI FA BENE

DAL 22 APRILE  
ATTIVITÀ FISICA  
GRATUITA NEI PARCHI  
DELLA CITTÀ

Parco di Villa Silvia   
Case Finali  
Parco per Fabio  
Parco Vigne  
Parco Ippodromo  
Parco della Rocca  
Parco di Ponte Abbadesse



## Parco Ippodromo (Ritrovo zona pista skateboard)

**Yoga** Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.30 (dal 5 Giugno all'11 Settembre)

**Orienteering** Martedì ore 18.30 - 20.00 (dal 22 Aprile al 19 Luglio)  
(sia accettano partecipanti fino alle 19.30)

L'**Orienteering** è uno sport dove si usano sia le gambe che il cervello: si può correre o camminare con una mappa del parco, bisogna "orientarsi" e trovare dei punti nel parco quasi come una caccia al tesoro! Diventa un modo divertente ed alternativo per correre o camminare usando anche la mente!

**Rivolto a bambini, adulti e anziani!** Istruttori qualificati ti introdurranno alla disciplina, proponendoti il percorso più adatto a te.

Novità  
2014

## Parco della Rocca (Ritrovo all'interno della Rocca)

**Tai Chi** Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00 (dal 5 Maggio all'11 Settembre)

La pratica del **Tai Chi Chuan** consiste principalmente nell'esecuzione di una serie di movimenti lenti e circolari. Gradualmente si impara ad acquietare la mente, a muovere il corpo in modo rilassato e consapevole e a calmare il respiro.

La pratica di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarità e alla lentezza con cui vengono eseguiti, rende il corpo più agile e armonioso, migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione.

## Parco Vigne (Ritrovo ingresso parco)

**Ginnastica Dolce** Lunedì e Giovedì ore 17.00 - 18.00  
per "sempre giovani" sopra ai 60 anni (dal 24 Aprile all'11 Settembre)

**Ginnastica e Stretching** Martedì e Venerdì ore 18.30 - 19.30  
(dal 22 Aprile al 12 Luglio)

## Parco di Villa Silvia (Lizzano)

**Yoga** Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00 (dal 3 Giugno al 12 Settembre)

Novità  
2014

## Parco di Ponte Abbadesse (Ritrovo ingresso lato distributore di benzina)

**Gioca Wellness** Lunedì e Giovedì ore 18.30 - 19.30

**Ginnastica e Stretching** Lunedì e Giovedì ore 18.30 - 19.30  
(Dal 24 Aprile all'11 Luglio)

In contemporanea al corso di ginnastica e stretching che si terrà nel Parco Ponte Abbadesse è prevista anche un'attività per i bambini dai 3 ai 6 anni dando modo ai genitori di seguire il corso, affidando i figli ad un istruttore.

Per i bambini proponiamo una divertente attività con giochi ed esercizi volti allo sviluppo di una migliore consapevolezza del loro corpo, sfruttando lo scenario naturale del parco.

## Case Finali (Giardino Via Ungaretti)

Novità  
2014

**Ginnastica Dolce** Martedì e Venerdì ore 17.00 - 18.00  
per "sempre giovani" sopra ai 60 anni (Dal 22 Aprile all'11 Luglio)

## Parco per Fabio (Ritrovo ingresso lato Supermercato)

**Ginnastica Dolce** Martedì e Venerdì ore 17.00 - 18.00  
per "sempre giovani" sopra ai 60 anni (dal 22 Aprile al 12 Luglio)

Dal 16 Giugno l'attività di **Ginnastica e Stretching** al Parco Vigne e la **Ginnastica Dolce** in tutti i parchi inizieranno un'ora più tardi.

**Gioca Wellness** e **Ginnastica e Stretching** al parco di Ponte Abbadesse inizieranno alle 19.00



COMUNE  
DI CESENA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



The Wellness Company™



Wellness  
FOUNDATION