

## NEI QUARTIERI

### Calisese (Parco Piazzale Garaffoni)

**Ginnastica Dolce** Lunedì e Giovedì ore 18.00 - 19.00  
(dal 16 maggio al 16 luglio)

### Ponte Pietra (Parco della Casa Rossa)

**Ginnastica e Stretching** Lunedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00  
(dal 16 maggio al 16 luglio)

### Villa Calabra (Giardino dietro l'Ex scuola Elem. Via Manzi)

**Ginnastica e Stretching** Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00  
(dal 16 maggio al 16 luglio)

### Ronta (Giardino del Campo Sportivo - Via Chiesa di Ronta)

**Ginnastica Dolce** Lunedì e Giovedì ore 18.30 - 19.30  
(dal 16 maggio al 16 luglio)

### Borello (Parco Arena degli Orti - Via Noto)

**Ginnastica Dolce** Lunedì e Giovedì ore 18.30 - 19.30  
(dal 16 maggio al 16 luglio)

### Pievesestina (Giardino Via Molari)

**Yoga** Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00  
(dal 6 giugno al 30 luglio)



Rocca Malatestiana Bene Comune  
in collaborazione con Time To Move presenta

## Rocca in Wellness 2016

A partire dal mese di giugno, al tramonto, nella corte interna della Rocca Malatestiana e nel Parco delle Rimembranza, attività gratuita di pilates e yoga

**Pilates: Martedì** dalle 19.00 alle 20.00 (mese di Giugno)

**Yoga: Martedì** dalle 19.00 alle 20.00 (mese di Luglio)

**Pilates: Martedì 2 - 23 - 30 Agosto** dalle 19.00 alle 20.00

**Pilates: Martedì 6 - 13 Settembre** dalle 19.00 alle 20.00

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

In caso di pioggia gli incontri saranno annullati

#### CONTATTI:

[Facebook](https://www.facebook.com/MuovitiCheTiFaBene) Muoviti che ti fa bene

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)



Ti invitano a muoverti nel verde!

# muoviti<sup>2016</sup> CHE TI FA BENE



**DAL 16 MAGGIO  
ATTIVITÀ FISICA  
GRATUITA NEI PARCHI  
DELLA CITTÀ**

## Parco Ippodromo

(Ritrovo zona pista skateboard)

**Nordic Walking** **Martedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.00 **NEW 2016**  
(dal 17 maggio al 16 luglio)  
(si accettano 30 partecipanti per ogni lezione)

Il **Nordic Walking** è nato in Finlandia agli inizi del 1900 come allenamento estivo per gli sciatori di fondo. L'attività allena tutti i principali gruppi muscolari coinvolgendo anche la parte superiore del corpo grazie all'utilizzo dei bastoni, aiuta a perdere peso bruciando più calorie rispetto alla camminata classica, è ottimo per la salute cardiovascolare e non sovraccarica le articolazioni. Sviluppa la coordinazione, la resistenza, la forza e la mobilità, quattro delle principali forme di sollecitazione motoria. Aiuta a prevenire l'osteoporosi e rinforza il sistema immunitario.

**Yoga per Bambini** **Lunedì** ore 17.30 - 18.30 **NEW 2016**  
(dal 16 maggio al 16 luglio)

Lo **Yoga** permette ai bambini di sperimentare le proprie capacità fisiche e psichiche e di sviluppare una migliore conoscenza di sé stessi.

**Yoga** **Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.30  
(dal 6 giugno al 16 settembre)

## Parco della Rocca

(Ritrovo all'interno della Rocca)

**Tai Chi** **Lunedì e Giovedì** ore 19.00 - 20.00  
(dal 6 giugno al 16 settembre)

La pratica del **Tai Chi** consiste principalmente nell'esecuzione di movimenti lenti, morbidi e circolari che gradualmente aiutano ad acquietare la mente, muovendo il corpo in modo rilassato e consapevole, calmando il respiro. Questa attività rende il corpo più agile e armonioso, migliora la postura e ha effetti benefici sul sistema nervoso e sulla circolazione.

## Parco Vigne (ex Fornace Mazzocchi)

(Ritrovo ingresso parco)

**Ginnastica Dolce per "sempre giovani" sopra i 60 anni** **Lunedì e Giovedì** ore 17.00 - 18.00\*  
(dal 16 maggio al 16 settembre)  
\*dal 13 giugno ore 17.30 - 18.30

**Ginnastica e Stretching** **Martedì e Venerdì** ore 18.30 - 19.30\*  
(dal 17 maggio al 16 luglio)  
\*dal 14 giugno ore 19.00 - 20.00

## Parco di Villa Silvia

(Lizzano)

**Yoga** **Martedì e Venerdì** ore 19.00 - 20.00  
(dal 7 giugno al 30 luglio)

## Parco di Ponte Abbadesse

(Ritrovo ingresso lato distributore)

**Ginnastica e Stretching** **Lunedì e Giovedì** ore 18.30 - 19.30\*  
**Gioca Wellness** **Lunedì e Giovedì** ore 18.30 - 19.30\*  
(dal 16 maggio al 16 luglio)  
\*dal 13 giugno ore 19.00 - 20.00

Nel parco di Ponte Abbadesse, in contemporanea al corso per adulti di **Ginnastica e Stretching**, è prevista anche l'attività di **Gioca Wellness**.

Un'attività ludico/motoria per i bambini dai 5 ai 10 anni circa, che propone giochi volti allo sviluppo di una miglior consapevolezza del proprio corpo, sfruttando lo scenario naturale del parco.

In questo modo gli adulti possono seguire il corso, affidando i figli ad un istruttore esperto.

## MUOVERSI VERSO IL BENESSERE

Alimentazione, movimento e stili di vita per vivere meglio

Incontro con gli esperti

**Giovedì 26 maggio** alle ore 21.00 presso **Sala Ligneata - Biblioteca Malatestiana**

Un incontro dedicato al benessere.

Relatori Dott. **Mauro Palazzi** (Ausl Romagna), Dott.ssa **Giulia Franzoso** (Medico dello sport ed esperta in nutrizione), Dott. **Silvano Zanuso** (Resp. scientifico Technogym).

## Case Finali

(Giardino Via Ungaretti)

**Ginnastica Dolce per "sempre giovani" sopra i 60 anni** **Martedì e Venerdì** ore 17.00 - 18.00  
(dal 17 maggio al 16 luglio)  
\*dal 14 giugno ore 18.00 - 19.00

## Parco per Fabio

(Ritrovo ingresso lato Supermercato)

**Ginnastica Dolce per "sempre giovani" sopra i 60 anni** **Lunedì e Giovedì** ore 17.00 - 18.00  
(dal 16 maggio al 16 luglio)  
\*dal 13 giugno ore 18.00 - 19.00

## ORARIO ESTIVO

A partire dal 13 giugno alcuni corsi posticiperanno l'orario di inizio:

- **Ginnastica Dolce** al parco **Vigne** dalle 17.30, nei parchi **Case Finali** e **Parco per Fabio** dalle 18.00.
- **Ginnastica e Stretching** al parco **Vigne** e **Ponte Abbadesse** dalle 19.00
- **Gioca Wellness** al parco **Ponte Abbadesse** dalle 19.00

- Portare un tappetino
- In caso di pioggia e qualora vi fosse il terreno bagnato l'attività è sospesa
- Nella pagina Facebook "Muoviti che ti fa bene" potrete rimanere aggiornati su eventuali variazioni causate dal maltempo