Wellness Week

www.wellnessweek.it

Scarica la Technogym App.
Inquadra il QR code e scopri
il programma completo!

MOVE MORE

FEEL BETTER

WOMEN IN MOTION

Romagna
23-30
settembre
2026

In collaborazione con
#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT
23 - 30 September

Con il patrocinio di:

Con il sostegno di:

WellnessValley
Wellness Foundation
Alma Mater Studiorum Università di Bologna
USR
Assessorato alla Formazione e al Lavoro
Ufficio Scolastico Regionale per l'Emilia-Romagna
CONI
TECHNOGYM
Regione Emilia-Romagna
UN WOMEN ITALY
FOR ALL WOMEN AND GIRLS
città sane

Dal **23 al 30 settembre** torna la Wellness Week, la settimana del movimento e dei sani stili di vita, giunta alla sua 11ª edizione.

Quest'anno il **focus** è dedicato alla **salute** e al **benessere delle donne**, promuovendo un'attività fisica sempre più accessibile e inclusiva, e il valore dell'esercizio strutturato. In Italia, **5 adulti su 10** non raggiungono i livelli di movimento raccomandati dall'OMS e, secondo ISTAT 2025, pratica sport regolarmente il 43,6% degli uomini contro il 34,2% delle donne.

Un divario che la Wellness Week vuole contribuire a ridurre, promuovendo il movimento come strumento di salute, prevenzione ed equità.

Cerca la tua città e scopri tutti gli eventi!

Le categorie di eventi

SANA ALIMENTAZIONE
Una corretta alimentazione rappresenta un elemento fondamentale per il benessere quotidiano e la prevenzione.

SPORT E FITNESS
Lo sport è uno dei modi migliori per prendersi cura del proprio benessere, migliorare la forma fisica e vivere momenti di condivisione con altre persone.

MOVIMENTO ALL'ARIA APERTA
Muoversi all'aria aperta significa unire i benefici dell'attività fisica al piacere di vivere la natura e scoprire il territorio.

BENESSERE PSICOFISICO
Il benessere nasce dall'equilibrio tra corpo e mente, ideale per ritrovare energia, ridurre lo stress e migliorare la qualità della vita.

CULTURA WELLNESS
Il benessere è anche conoscenza, informazione e crescita personale.

provincia di

Forlì-Cesena

Bagno di Romagna

23/09/2026
21.00-22.30
LE ACQUE TERMALI, L'ALIMENTAZIONE E I CORRETTI STILI DI VITA CON FOCUS SULLE DIVERSE FASI DELLA VITA DELLA DONNA
Terme Sant'Agnese

25/09/2026
20.15-21.15
LEZIONE DI GINNASTICA IN ACQUA TERMALE
Terme Sant'Agnese

29/09/2026
18.00-19.00
LEZIONE DI HATHA YOGA
Terme Sant'Agnese

Bertinoro

29/09/2026
19.30-21.00
WELLNESS VALLEY CAMMINA: BERTINORO CAMMINA
Ritrovo presso via Salvador Allende, 149

Cesena

Dal 23 al 30 settembre
OPEN WEEK: PROVA GRATUITA CON SKILL ATHLETIC E PISCINA COMUNALE
Around Sport srl

23/09/2026
8.00-8.45
ENERGICA® MOVE LAB
Federica Cuni - Villa Monty Banks

8.30-19.00
CONSULENZA NUTRIZIONALE CON IL DOTT. GIOVANNI ZOLI
Farmacia Cecchini

9.30-12.30
SCOPRI LA ROMAGNA IN E-BIKE
eBikeStyle - Ritrovo presso eBikeStyle

15.00-16.00
PASSI INSIEME: OPERATORI E CITTADINI IN CAMMINO
AUSL della Romagna – Ospedale Bufalini

17.00-19.00
OPEN DAY GINNASTICA
ASD Polisportiva Endas Cesena – Palestre Comunali di Cesena

19.00-20.00
PHARMAMOVE
Farmacia Lanzoni

19.00-20.00
ENERGICA® WOMEN SUNSET EXPERIENCE
Federica Cuni – Villa Monty Banks

19.15-20.15
BOOTCAMP
Around Sport srl – Skill Athletic

19.30-20.30
RUNNERDÌ
Women in Run - Ritrovo parcheggio Ippodromo

20.00-21.30
HAI UNA RISATA? USALA
Istituto Italiano Yoga della Risata – Palestra Atman Yoga

24/09/2026

7.00-21.00
OPEN DAY SALA PESI
CUSB Cesena - Alma Gym Cesena

8.00-8.45
ENERGICA® MOVE LAB
Federica Cuni - Villa Monty Banks

8.30-19.00
CONSULENZA NUTRIZIONALE CON IL DOTT. GIOVANNI ZOLI
Farmacia Cecchini

9.00-11.00
ORIENTEERING A CESENA
ASD Orientamente – Giardini Pubblici
(evento riservato agli studenti della scuola media Fondazione Sacro Cuore)

9.30-12.30
SCOPRI LA ROMAGNA IN E-BIKE
eBikeStyle - Ritrovo presso eBikeStyle

10.30-11.30
GINNASTICA DOLCE DEDICATA AGLI OVER 65
Wellness Foundation – Giardini Pubblici

17.00-18.00
STORIE DI MOVIMENTO: WE ARE THE CHAMPIONS
Comune di Cesena - Biblioteca Malatestiana Ragazzi

17.00-19.00
OPEN DAY GINNASTICA
ASD Polisportiva Endas Cesena – Palestre Comunali di Cesena

17.30-18.30
TAEKWONDO ADULTI
CUSB Cesena - Alma Gym Cesena

18.00-19.00
PRESENTAZIONE DEL LIBRO "DI CORSA VERSO IL FUTURO"
Fondazione Umberto Veronesi – Biblioteca Malatestiana

18.00-19.00
FUNCTIONAL TRAINING BY TECHNOGYM
Technogym Outdoor Giardino Urbano Ex.Tra Arrigoni

18.30-19.30
GAG – GAMBE ADDOMINALI GLUTEI
CUSB Cesena - Alma Gym Cesena

19.00-20.00
PHARMAMOVE
Farmacia Lanzoni

19.15-20.15
STAMINA
Around Sport srl – Skill Athletic

19.30-20.30
ALLENAMENTO FUNZIONALE
CUSB Cesena - Alma Gym Cesena

19.30-20.30
HYBRID TRAINING BY TECHNOGYM
Technogym Outdoor Giardino Urbano Ex.Tra Arrigoni

25/09/2026

7.00-8.00
BOOTCAMP
Around Sport srl – Skill Athletic

7.00-21.00
OPEN DAY SALA PESI
CUSB Cesena - Alma Gym Cesena

8.30-19.00
CONSULENZA NUTRIZIONALE CON IL DOTT. GIOVANNI ZOLI
Farmacia Cecchini

9.30-12.30
SCOPRI LA ROMAGNA IN E-BIKE
eBikeStyle - Ritrovo presso eBikeStyle

13.00-14.00
GROUP CYCLING
CUSB Cesena - Alma Gym Cesena

17.00-18.00
MANGIO SANO, VADO LONTANO!
Comune di Cesena - Biblioteca Hub di Borello

17.00-19.00
OPEN DAY GINNASTICA
ASD Polisportiva Endas Cesena – Palestre Comunali di Cesena

17.30-19.00
BIKEFULNESS® A CESENA
DigiBike® - Ponte Pedonale Ippodromo

18.00-19.00
VISITA GUIDATA AL GIARDINO "EVA MAMELI CALVINO"
Fondazione Maratona Alzheimer – Giardini Pubblici

20.30-22.00
CESENA IN CAMMINO
Women in Run insieme ai gruppi di cammino di Cesena
Ritrovo parcheggio Ippodromo

21.00-22.30
PERCORSO D'INCANTO NOTTURNO IN NATURA
Annalisa Battistini e Giuliano Aguzzoni - Ritrovo Chiesa di San Vittore

26/09/2026

8.30-19.00
CONSULENZA NUTRIZIONALE CON IL DOTT. GIOVANNI ZOLI
Farmacia Cecchini

9.00-9.45
ENERGICA® POSTURAL PILATES
Federica Cuni - Villa Monty Banks

9.00-10.00
PRECISION EXERCISE BY TECHNOGYM
Technogym Outdoor Giardino Urbano Ex.Tra Arrigoni

10.00-12.00
LEGGIMI PERCHÈ...
AUSL della Romagna - Biblioteca Malatestiana

10.00-20.00
CESENA IN WELLNESS
Time to Move - Piazza Almerici - Piazza della Libertà - Chiostro San Francesco
Ex.Tra Arrigoni

10.30-16.30
RIGENERA SPORT - PER UNO SPORT SOSTENIBILE E SOLIDALE
Rigenera Sport ETS – Centro storico

11.00-18.00
RUN X SUMMIT BY TECHNOGYM
Technogym Village

15.00-20.00
PASSI NEL CUORE DI CESENA
Quartiere Centro Urbano – Ritrovo presso Piazza Sciascia

18.30-20.00
CAMMINA CON I FARMACISTI, LA CITTÀ SI MUOVE PER IL BENESSERE
Agifar Romagna – Ritrovo Club Ippodromo

27/09/2026

7.30-9.00
CORRI CON LE WIR
Women in Run – Ritrovo parcheggio Ippodromo

8.00-17.00
SCOPRI LA TUA WELLNESS AGE® CON TECHNOGYM CHECKUP
ASD Corpore Sano – Palestra Corpore Sano

8.30-19.00
CONSULENZA NUTRIZIONALE CON IL DOTT. GIOVANNI ZOLI
Farmacia Cecchini

10.00-19.00
CESENA IN WELLNESS
Time to Move - Piazza Almerici - Piazza della Libertà - Chiostro San Francesco
Ex.Tra Arrigoni

16.00-18.00
LA CAMMINATA DISEGNATA
Associazione Culturale Barbablu - Ritrovo Piazza del Popolo

28/09/2026

7.00-21.00
OPEN DAY SALA PESI
CUSB Cesena - Alma Gym Cesena

8.30-19.00
CONSULENZA NUTRIZIONALE CON IL DOTT. GIOVANNI ZOLI
Farmacia Cecchini

9.30-10.30
PILATES CLASS
Auser Territoriale Cesena APS - Spazio La Fiorita “Esagono”

9.30-12.30
SCOPRI LA ROMAGNA IN E-BIKE
eBikeStyle - Ritrovo presso eBikeStyle

17.00-18.00
GINNASTICA DOLCE DEDICATA AGLI OVER 65
Wellness Foundation – Giardini Pubblici

17.00-19.00
OPEN DAY GINNASTICA
ASD Polisportiva Endas Cesena – Palestre Comunali di Cesena

17.30-18.30
GINNASTICA POSTURALE
CUSB Cesena - Alma Gym Cesena

18.30-19.30 / 19.30-20.30
PILATES
CUSB Cesena - Alma Gym Cesena

20.30-22.30
ENERGIE IN MOVIMENTO
Passi di Romagna – Ritrovo Sant'Egidio

29/09/2026

7.00-21.00
OPEN DAY SALA PESI
CUSB Cesena - Alma Gym Cesena

8.30-19.00
CONSULENZA NUTRIZIONALE CON IL DOTT. GIOVANNI ZOLI
Farmacia Cecchini

9.30-10.30
YOGA SESSION
Auser Territoriale Cesena APS - Sala Quartiere di Fiorenzuola

9.30-12.30
SCOPRI LA ROMAGNA IN E-BIKE
eBikeStyle - Ritrovo presso eBikeStyle

13.00-14.00
PILATES
CUSB Cesena - Alma Gym Cesena

15.30-16.30
PILATES CLASS
Auser Territoriale Cesena APS - sede Auser Cesena - Sala Mescolini

17.00-19.00
OPEN DAY GINNASTICA
ASD Polisportiva Endas Cesena – Palestre Comunali di Cesena

17.30-18.30
TAEKWONDO ADULTI
CUSB Cesena - Alma Gym Cesena

18.00-19.00
FUNCTIONAL TRAINING BY TECHNOGYM
Technogym Outdoor Giardino Urbano Ex.Tra Arrigoni

18.30-19.30
GAG - GAMBE ADDOMINALI GLUTEI
CUSB Cesena – Alma Gym Cesena

19.30-20.30
ALLENAMENTO FUNZIONALE
CUSB Cesena – Alma Gym Cesena

19.30-20.30
HYBRID TRAINING BY TECHNOGYM
Technogym Outdoor Giardino Urbano Ex.Tra Arrigoni

20.30-22.00
WELLNESS VALLEY CAMMINA: IL QUARTIERE CAMMINA
Ritrovo presso Giardini Cantimori - Ponte Pietra

20.30-22.00
WELLNESS VALLEY CAMMINA: WOMEN IN RUN
Ritrovo parcheggio Ippodromo

21.00-22.30
WELLNESS VALLEY CAMMINA: PERCORSO D'INCANTO DEL CUORE
Annalisa Battistini e Giuliano Aguzzoni – Ritrovo Chiesa di San Vittore

30/09/2026

7.00-21.00
OPEN DAY SALA PESI
CUSB Cesena - Alma Gym Cesena

8.30-19.00
CONSULENZA NUTRIZIONALE CON IL DOTT. GIOVANNI ZOLI
Farmacia Cecchini

9.30-12.30
SCOPRI LA ROMAGNA IN E-BIKE
eBikeStyle - Ritrovo presso eBikeStyle

13.00-14.00
GROUP CYCLING
CUSB Cesena - Alma Gym Cesena

17.00-18.00
YOGANDO SI IMPARA
Comune di Cesena - Biblioteca Hub di Sant'Egidio

17.00-19.00
OPEN DAY GINNASTICA
ASD Polisportiva Endas Cesena – Palestre Comunali di Cesena

17.30-18.30
GINNASTICA POSTURALE
CUSB Cesena - Alma Gym Cesena

17.30-19.00
YOGA SESSION
Auser Territoriale Cesena APS - sede Auser Cesena - Sala Mescolini

18.30-19.30 / 19.30-20.30
PILATES
CUSB Cesena - Alma Gym Cesena

19.30-20.30
RUNNERDÌ
Women in Run - Ritrovo parcheggio Ippodromo

20.00-21.30
HAI UNA RISATA? USALA
Istituto Italiano Yoga della Risata – Palestra Atman Yoga

21.00-22.30
PERCORSO D'INCANTO NOTTURNO IN NATURA
Annalisa Battistini e Giuliano Aguzzoni - Ritrovo Chiesa di San Vittore

Dal 23 al 30 settembre

OPEN WEEK: PROVA GRATUITA CON SKILL ATHLETIC E PISCINA COMUNALE
Around Sport srl

23/09/2026

8.00-12.00
RINNOVA IL TUO MOVIMENTO
Dynamia Wellfit Studio – Circolo Tennis Cesenatico

8.30-12.00
BIKE TOUR LUNGOMARE EXPERIENCE
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-19.00
DAY PASS PISCINA
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-19.30
ESPERIENZA BENESSERE 2X1
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-20.00
LUNGOGYM EXPERIENCE – 1 ORA GRATUITA DI PALESTRA VISTA MARE
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-20.00
SCOPRI LA TUA WELLNESS AGE® CON TECHNOGYM CHECKUP
Bloom Cesenatico

24/09/2026

8.00-12.00
RINNOVA IL TUO MOVIMENTO
Dynamia Wellfit Studio – Circolo Tennis Cesenatico

9.00-19.00
DAY PASS PISCINA
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-19.30
ESPERIENZA BENESSERE 2X1
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-20.00
LUNGOGYM EXPERIENCE – 1 ORA GRATUITA DI PALESTRA VISTA MARE
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-20.00
SCOPRI LA TUA WELLNESS AGE® CON TECHNOGYM CHECKUP
Bloom Cesenatico

19.00-20.30
ALLENAMENTO SPARTAN
ASD Lupi di Sparta - Bootcamp Cesenatico

25/09/2026

8.00-12.00
RINNOVA IL TUO MOVIMENTO
Dynamia Wellfit Studio – Circolo Tennis Cesenatico

8.30-12.00
BIKE TOUR LUNGOMARE EXPERIENCE
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-19.00
DAY PASS PISCINA
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-19.30
ESPERIENZA BENESSERE 2X1
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-20.00
LUNGOGYM EXPERIENCE – 1 ORA GRATUITA DI PALESTRA VISTA MARE
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-20.00
SCOPRI LA TUA WELLNESS AGE® CON TECHNOGYM CHECKUP
Bloom Cesenatico

26/09/2026

8.30-12.00
BIKE TOUR LUNGOMARE EXPERIENCE
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-17.00
SCOPRI LA TUA WELLNESS AGE® CON TECHNOGYM CHECKUP
Bloom Cesenatico

9.00-19.00
DAY PASS PISCINA
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-20.00
LUNGOGYM EXPERIENCE – 1 ORA GRATUITA DI PALESTRA VISTA MARE
Hotel Lungomare Cesenatico

10.00-12.00
PURO BRUNCH: COLORA LA TUA SALUTE
Puro Cibo – Hotel Internazionale

27/09/2026

8.00-12.00
RINNOVA IL TUO MOVIMENTO
Dynamia Wellfit Studio – Circolo Tennis Cesenatico

8.30-12.00
BIKE TOUR LUNGOMARE EXPERIENCE
Hotel Lungomare Cesenatico

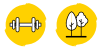
9.00-19.00
DAY PASS PISCINA
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-20.00
LUNGOGYM EXPERIENCE – 1 ORA GRATUITA DI PALESTRA VISTA MARE
Hotel Lungomare Cesenatico

28/09/2026

8.00-12.00
RINNOVA IL TUO MOVIMENTO
Dynamia Wellfit Studio – Circolo Tennis Cesenatico

8.30-12.00
BIKE TOUR LUNGOMARE EXPERIENCE
Hotel Lungomare Cesenatico



9.00-19.00
DAY PASS PISCINA
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-19.30
ESPERIENZA BENESSERE 2X1
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-20.00
LUNGOGYM EXPERIENCE – 1 ORA GRATUITA DI PALESTRA VISTA MARE
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-20.00
SCOPRI LA TUA WELLNESS AGE® CON TECHNOGYM CHECKUP
Bloom Cesenatico

29/09/2026

8.00-12.00
RINNOVA IL TUO MOVIMENTO
Dynamia Wellfit Studio – Circolo Tennis Cesenatico

9.00-19.00
DAY PASS PISCINA
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-19.30
ESPERIENZA BENESSERE 2X1
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-20.00
LUNGOGYM EXPERIENCE – 1 ORA GRATUITA DI PALESTRA VISTA MARE
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-20.00
SCOPRI LA TUA WELLNESS AGE® CON TECHNOGYM CHECKUP
Bloom Cesenatico

19.00-20.30
ALLENAMENTO SPARTAN
ASD Lupi di Sparta – Bootcamp Cesenatico

30/09/2026

8.00-12.00
RINNOVA IL TUO MOVIMENTO
Dynamia Wellfit Studio – Circolo Tennis Cesenatico

8.30-12.00
BIKE TOUR LUNGOMARE EXPERIENCE
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-19.00
DAY PASS PISCINA
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-19.30
ESPERIENZA BENESSERE 2X1
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-20.00
LUNGOGYM EXPERIENCE – 1 ORA GRATUITA DI PALESTRA VISTA MARE
Hotel Lungomare Cesenatico

9.00-20.00
SCOPRI LA TUA WELLNESS AGE® CON TECHNOGYM CHECKUP
Bloom Cesenatico

Forlimpopoli

Dal 23 al 30 settembre

9.00-21.30

ACQUA & BENESSERE

Acquasport Forlimpopopli ASD - Piscina di Forlimpopoli

29/09/2026

20.30-22.00

WELLNESS VALLEY CAMMINA: FORLIMPOPOLI CAMMINA

Ritrovo presso Rocca Albornoziana

Forlì

Dal 23 al 30 settembre

OPEN WEEK: PROVA GRATUITA CON PLAYGROUND E PISCINA COMUNALE

Around Sport srl

23/09/2026

17.30-18.30

PASSI INSIEME: OPERATORI E CITTADINI IN CAMMINO

AUSL della Romagna – Ritrovo Nuovo Padiglione Ospedale Morgagni Pierantoni

18.30-21.00

CATCH'N SERVE BALL, SPORTIVAMENTE INCLUSIVI

AICS Volley ASD - Parco Dragoni

24/09/2026

18.30-21.00

CATCH'N SERVE BALL, SPORTIVAMENTE INCLUSIVI

AICS Volley ASD - Parco Dragoni

25/09/2026

18.30-21.00

CATCH'N SERVE BALL, SPORTIVAMENTE INCLUSIVI

AICS Volley ASD - Parco Dragoni

28/09/2026

17.00-21.00

OPEN DAY SALA PESI

CUSB Forlì - Alma Gym Forlì

18.00-19.00

ALLENAMENTO FUNZIONALE

CUSB Forlì - Alma Gym Forlì

18.30-21.00

CATCH'N SERVE BALL, SPORTIVAMENTE INCLUSIVI

AICS Volley ASD - Parco Dragoni

19.00-20.00

FIT BOXE

CUSB Forlì - Alma Gym Forlì

29/09/2026

16.30-18.30

PAVIMENTO PELVICO SENZA STRESS

AUSL della Romagna – Parco Dragoni

17.00-21.00

OPEN DAY SALA PESI

CUSB Forlì - Alma Gym Forlì

18.00-19.00

INTENSIVE TOTAL BODY

CUSB Forlì - Alma Gym Forlì

18.30-21.00

CATCH'N SERVE BALL, SPORTIVAMENTE INCLUSIVI

AICS Volley ASD - Parco Dragoni

19.00-20.00

ACTIVE PILATES

CUSB Forlì - Alma Gym Forlì

19.30-21.00
WELLNESS VALLEY CAMMINA: MAGICA TRIBÙ
Ritrovo presso scuola elementare di Vecchiazzano

20.00-21.00
POWER PILATES
CUSB Forlì - Alma Gym Forlì

30/09/2026

17.00-21.00
OPEN DAY SALA PESI
CUSB Forlì - Alma Gym Forlì

18.00-19.00
KICK BOXING
CUSB Forlì - Alma Gym Forlì

18.30-21.00
CATCH'N SERVE BALL, SPORTIVAMENTE INCLUSIVI
AICS Volley ASD - Parco Dragoni

19.00-20.00
YOGA
CUSB Forlì - Alma Gym Forlì

20.00-21.00
ZUMBA
CUSB Forlì - Alma Gym Forlì

Gatteo Mare

27/09/2026

9.00-11.00
IL RECUPERO INVISIBILE. IL METODO DELLE TRE PORTE: COME LA BOCCA, IL PIATTO E LA FREQUENZA DECIDONO LA TUA PERFORMANCE QUANDO TI ALLENI
Vivibiotic – Hotel Roma

Longiano

Dal 23 al 30 settembre

OPEN WEEK: PROVA GRATUITA CON OTTO SPORTING CLUB
Around Sport srl

29/09/2026

20.30-22.00
WELLNESS VALLEY CAMMINA: LONGIANO CAMMINA SOTTO LE STELLE
Ritrovo presso Piazza Tre Martiri

Mercato Saraceno

25/09/2026

19.00-20.00
CORSO DI DIFESA PERSONALE: PIÙ CONSAPEVOLE, PIÙ SICURA, PIÙ FORTE
Body Art SSD – Body Art Village

Roncofreddo

27/09/2026

9.00-19.00
PODERINO FOR WOMEN
Poderino, a place to feel B&B

San Mauro Pascoli

Dal 23 al 30 settembre

OPEN WEEK: PROVA GRATUITA CON SKILL LAB
Around Sport srl

26/09/2026

16.30 - 18.30
WELLNESS WEEK COOKINGLAB - IL GUSTO DELL'EQUILIBRIO
Azzuchef CookingLab

29/09/2026

19.00-20.30
WELLNESS VALLEY CAMMINA: MUOVI SANMAURO
Ritrovo presso Via Malatesta (altezza Conad)

Savignano sul Rubicone

23/09/2026
9.00-20.00
SCOPRI LA TUA WELLNESS AGE® CON TECHNOGYM CHECKUP
Around Sport srl - Seven Sporting Club

24/09/2026
9.00-20.00
SCOPRI LA TUA WELLNESS AGE® CON TECHNOGYM CHECKUP
Around Sport srl - Seven Sporting Club

25/09/2026
9.00-20.00
SCOPRI LA TUA WELLNESS AGE® CON TECHNOGYM CHECKUP
Around Sport srl - Seven Sporting Club

26/09/2026
9.00-12.00
SCOPRI LA TUA WELLNESS AGE® CON TECHNOGYM CHECKUP
Around Sport srl - Seven Sporting Club

27/09/2026
9.30-11.30
53ª MARCIALONGA SUL RUBICONE
Società podistica Seven ASD - Ritrovo presso La Legnami

28/09/2026
8.30-20.00
SEVEN FITNESS WEEK
Around Sport srl – Seven Sporting Club

9.00-20.00
SCOPRI LA TUA WELLNESS AGE® CON TECHNOGYM CHECKUP
Around Sport srl - Seven Sporting Club

29/09/2026
8.30-20.00
SEVEN FITNESS WEEK
Around Sport srl – Seven Sporting Club

9.00-20.00
SCOPRI LA TUA WELLNESS AGE® CON TECHNOGYM CHECKUP
Around Sport srl - Seven Sporting Club

30/09/2026
8.30-20.00
SEVEN FITNESS WEEK
Around Sport srl – Seven Sporting Club

9.00-20.00
SCOPRI LA TUA WELLNESS AGE® CON TECHNOGYM CHECKUP
Around Sport srl - Seven Sporting Club

provincia di

Ravenna

Bagnacavallo

23/09/2026
20.00-23.00
DONNE IN CAMMINO
Associazione Culturale Civiltà delle Erbe Palustri APS
Canale Naviglio e Molino Quercioli

Brisighella

23/09/2026
9.00-10.45
CAMMINA, RESPIRA, RICARICATI.
Esperienza di riequilibrio per sciogliere tensioni e ritrovare energia
Kineyoga - Agriturismo Terra dei Calanchi

26/09/2026
8.30-15.00
SENTIERI&SAPORI: PAESAGGI DI ROMAGNA
CNA Ravenna – Rifugio Ca' Carnè

Cervia

24/09/2026
18.00-19.30
IN WALK: PER UN BENESSERE PSICO-FISICO MIGLIORE
Aguzzoni Giuliano e Biondi Gianni – Pineta di Cervia

25/09/2026
12.00-18.00
CAMPIONATI ITALIANI DI TRIATHLON SPRINT
Flipper Triathlon ASD – Fantini Club

26/09/2026
9.30-10.30
MINDFULNESS AL PARCO NATURALE DI CERVIA
Cooperativa Atlantide – Pineta di Cervia

12.00-18.00
CAMPIONATI ITALIANI DI TRIATHLON SPRINT
Flipper Triathlon ASD – Fantini Club

14.00-19.00
FESTA DELLO SPORT
Consulta Cervia Sport – Centro Sportivo Liberazione

18.00-19.00
YOGA AL TRAMONTO ALLA SALINA DI CERVIA
Cooperativa Atlantide – Parco Salina

27/09/2026

8.00-19.00
PRO-AM THE EVENT – 13ª EDIZIONE
Pro-Am – Adriatic Golf Club

10.00-11.00
POWER STRENGTH BY TECHNOGYM
Technogym Outdoor Lungomare Cervia- MiMa

12.00-18.00
CAMPIONATI ITALIANI DI TRIATHLON SPRINT
Flipper Triathlon ASD – Fantini Club

14.00-19.00
FESTA DELLO SPORT
Consulta Cervia Sport – Centro Sportivo Liberazione

28/09/2026

8.00-19.00
PRO-AM THE EVENT – 13ª EDIZIONE
Pro-Am – Adriatic Golf Club

18.00-19.30
IN WALK: PER UN BENESSERE PSICO-FISICO MIGLIORE
Aguzzoni Giuliano e Biondi Gianni – Pineta di Cervia

Cotignola

23/09/2026

20.45-22.30
QUALE EMOZIONE ALLENI?
Comune di Cotignola - Palazzo del Turismo

29/09/2026

20.30-21.30
WELLNESS VALLEY CAMMINA: COTIGNOLA CAMMINA
Ritrovo presso Biblioteca Comunale Luigi Varoli

Faenza

29/09/2026

9.30-11.30
GENITORI... IN CAMMINO!
AUSL della Romagna – Parco Bucci

20.30-22.00
WELLNESS VALLEY CAMMINA: FAENZA PASSO DOPO PASSO
Ritrovo presso Piazza della Libertà

Fusignano

30/09/2026

17.00-18.00
PERCORSO ROSSO FUSIGNANO CAMMINA
Ritrovo presso via Vittorio Veneto, 5

Lugo

23/09/2026

14.00-18.00
LA PARETE ADDOMINALE: LA DIASTASI DEI MUSCOLI RETTI NELLA SALUTE FEMMINILE
AUSL della Romagna – Ospedale Umberto I Lugo

14.00-18.30
IL FEGATO: L'ORGANO SILENZIOSO DELLA SALUTE FEMMINILE
AUSL della Romagna - Ospedale Umberto I Lugo

24/09/2026

14.00-18.30

IL FEGATO: L'ORGANO SILENZIOSO DELLA SALUTE FEMMINILE

AUSL della Romagna - Ospedale Umberto I Lugo

25/09/2026

14.00-18.00

LA PARETE ADDOMINALE: LA DIASTASI DEI MUSCOLI RETTI NELLA SALUTE FEMMINILE

AUSL della Romagna – Ospedale Umberto I Lugo

14.00-18.30

IL FEGATO: L'ORGANO SILENZIOSO DELLA SALUTE FEMMINILE

AUSL della Romagna - Ospedale Umberto I Lugo

16.00-18.00

IL CUORE DELLE DONNE E L'ATTIVITÀ FISICA

AUSL della Romagna – Rocca Estense

26/09/2026

9.30-10.30

PASSI INSIEME: OPERATORI E CITTADINI IN CAMMINO

AUSL della Romagna – Ritrovo Ospedale Umberto I Lugo

29/09/2026

20.30-22.00

WELLNESS VALLEY CAMMINA: SPARTANI

Ritrovo presso C.C. IRIS

Ravenna

23/09/2026

16.00-17.00

PASSI INSIEME: OPERATORI E CITTADINI IN CAMMINO

AUSL della Romagna – Ritrovo CMP

24/09/2026

8.00-18.30

VALUTAZIONI FUNZIONALI CON TECHNOGYM CHECKUP SPECIALE WELLNESS WEEK

Palestra della Salute Elca Vitae

19.00-20.30

LO YOGA DELLA RISATA INCONTRA LA PALESTRA DELLE EMOZIONI

Istituto Italiano Yoga della Risata - Campo sportivo San Pietro in Campiano

20.00-21.30

YOGA DELLA RISATA: ALLENARSI ALLA GIOIA

Associazione Yoga della Risata e Oltre -
Centro Sociale San Rocco/Bosco Baronio

25/09/2026

8.00-18.30

VALUTAZIONI FUNZIONALI CON TECHNOGYM CHECKUP SPECIALE WELLNESS WEEK

Palestra della Salute Elca Vitae

26/09/2026

8.30-10.30

CAMMINATA DEL RESPIRO FELICE, TRA NATURA, PRESENZA E RISATE

Istituto Italiano Yoga della Risata - Chiesa di Campian

10.00-12.00

CAMMINATA DEL RESPIRO

Palestra della Salute Elca Vitae

27/09/2026

9.30-13.00

PINK RAnning

Ravenna Insport srl – Autorità di Sistema Portuale

29/09/2026

15.00-16.30

YOGA DELLA RISATA: ALLENARSI ALLA GIOIA

Associazione Yoga della Risata e Oltre
Centro Sociale San Rocco/Bosco Baronio

18.30-20.00

WELLNESS VALLEY CAMMINA: CAMMINIAMO INSIEME PER LA SALUTE

Ritrovo presso Parco Baronio

19.00-21.00
WELLNESS VALLEY CAMMINA: VINCOLATA
Ritrovo presso Piazza Foro Boario - San Pietro in Vincoli

30/09/2026
14.30-17.30
WALKING LEADER DI PRIMO LIVELLO PER CAREGIVER
AUSL della Romagna – CMP Sala Vanni

Riolo Terme

23/09/2026
18.00-19.00
CERCHIO AEREO
ViVilPaese - Presso sede di ViVilPaese

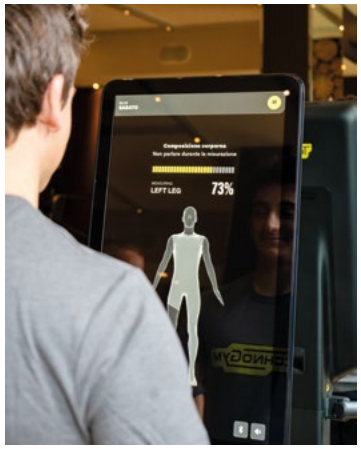
24/09/2026
8.00-9.00
BRAINFITNESS 55+
ViVilPaese - Presso sede di ViVilPaese

16.00-17.00
POWER TEENS PRO
ViVilPaese - Presso sede di ViVilPaese

25/09/2026
17.00-18.00
TEATRO DANZA: MUSICAL&DANZA
ViVilPaese - Presso sede di ViVilPaese

28/09/2026
17.00-18.00
TEATRO DANZA: MUSICAL&DANZA
ViVilPaese - Presso sede di ViVilPaese

29/09/2026
20.30-22.00
TEATRO DANZA ADULTI
ViVilPaese - Presso sede di ViVilPaese



provincia di

Rimini

Bellaria

29/09/2026
17.00-18.00
PASSI INSIEME: OPERATORI E CITTADINI IN CAMMINO
AUSL della Romagna – Sede del CAU

Casteldelci

26/09/2026
9.00-17.30
ALTATERRA WELLNESS DAY
Altaterra APS – Ecopark

Cattolica

23/09/2026
17.00-18.00
PASSI INSIEME: OPERATORI E CITTADINI IN CAMMINO
AUSL della Romagna – Sede distrettuale

Coriano

29/09/2026
19.00-20.30
WELLNESS VALLEY CAMMINA: LE SALINE BENESSERE IN MOVIMENTO
Ritrovo presso Centro Giovani

Gambettola

23/09/2026

18.15-19.15
MICRO MOVIMENTO: RELAX PER CORPO E MENTE
L'Aura Studio

29/09/2026

18.15-19.15
YIN YOGA: LO YOGA FEMMINILE
L'Aura Studio

20.30-22.00
WELLNESS VALLEY CAMMINA: GAMBETTOLA CAMMINA
Ritrovo presso Piazza Foro Boario

Morciano di Romagna

29/09/2026

20.15-21.45
WELLNESS VALLEY CAMMINA: BORANERA SAILING & WALKING TEAM
Ritrovo presso Piazza Risorgimento

Novafeltria

24/09/2026

17.30-19.00
CAMBIARE PASSO. CORPO, MOVIMENTO E NUOVI EQUILIBRI
AUSL della Romagna – Casa Comunità Alta Valmarecchia

Riccione

23/09/2026

15.00-18.00
WELLNESS WEEK A RICCIONE TERME
Riccione Terme S.p.A.

16.30-20.30
OPEN DAY JUDO
ASD Judoka Riccionese - Palestra della Scuola Catullo

16.40-20.30
OPEN WELLNESS WEEK TAEKWONDO
ASD Taekwondo Riccione Academy – Palestra Scuola Geo Cenci (ex Fornace)

24/09/2026

15.00-18.00
WELLNESS WEEK A RICCIONE TERME
Riccione Terme S.p.A.

17.00-19.00
DA FERMI NON SI CAMBIA
AUSL della Romagna - Palazzo del Turismo

25/09/2026

15.00-18.00
WELLNESS WEEK A RICCIONE TERME
Riccione Terme S.p.A.

16.40-20.30
OPEN WELLNESS WEEK TAEKWONDO
ASD Taekwondo Riccione Academy – Palestra Scuola Geo Cenci (ex Fornace)

26/09/2026

8.45-10.30
CAMMINANDO INSIEME
Associazione Alzheimer Rimini ODV - Parco Olivetani

16.00-18.00
PASSEGGIATA CULTURALE DEDICATA A MARIA CECCARINI
Discover Rimini – Ritrovo presso ingresso storico dell'Ospedale Ceccarini

28/09/2026

15.00-18.00
WELLNESS WEEK A RICCIONE TERME
Riccione Terme S.p.A.

16.40-20:30
OPEN WELLNESS WEEK TAEKWONDO
ASD Taekwondo Riccione Academy – Palestra Scuola Geo Cenci (ex Fornace)

29/09/2026

14.00-15.00
ATTIVIAMOCI! FLASH MOB: GESTI DI BENESSERE. GESTI DI SALUTE
AUSL della Romagna – Ospedale Ceccarini

15.00-18.00
WELLNESS WEEK A RICCIONE TERME
Riccione Terme S.p.A.

20.00-21.00
OPEN DAY DIFESA DA STRADA
ASD Taekwondo Riccione Academy - Palestra Martinelli

20.30-22.00
WELLNESS VALLEY CAMMINA: I CAMMINATORI DEL RIO MELO
Ritrovo presso Parcheggio Scuola Geo Cenci (ex Fornace)

20.30-22.30
SANA CULTURA SPORTIVA: PASSIONE E NON PRESSIONE, ASPIRARE AD ISPIRARE
Fabrizio Serafini – Tennis Club Riccione

30/09/2026

15.00-18.00
WELLNESS WEEK A RICCIONE TERME
Riccione Terme S.p.A.

16.30-20.30
OPEN DAY JUDO
ASD Judoka Riccionese - Palestra della Scuola Catullo

16.40-20:30
OPEN WELLNESS WEEK TAEKWONDO
ASD Taekwondo Riccione Academy – Palestra Scuola Geo Cenci (ex Fornace)

Rimini

Dal 23 al 30 settembre
OPEN WEEK: PROVA GRATUITA CON PISCINA ACQUA RIMINI
Around Sport srl

23/09/2026

9.00-10.00
GINNASTICA DOLCE
Cooperativa Arcade - Casa di Cura Villa Maria

16.00-17.00
ACQUATICITÀ NEONATALE
Cooperativa Arcade - Casa di Cura Villa Maria

17.00-18.00
ACQUATICITÀ IN GRAVIDANZA
Cooperativa Arcade - Casa di Cura Villa Maria

17.00-18.30
MINDFULNESS
AUSL della Romagna – Ospedale Infermi

20.30-21.15
FESTIVAL VOCI DELL'ANIMA 2026
Teatro della Centena – Presso Teatro Atti

24/09/2026

15.00-19.30
OPEN WEEK ARBOR VITAE: PSICOMOTRICITÀ
Presso la sede di Arbor Vitae

16.00-18.00
MAMME IN CAMMINO: DALLA GRAVIDANZA AI PRIMI MESI
AUSL della Romagna – Consultorio familiare

19.30-21.30
OPEN WEEK ARBOR VITAE: MBSR PER MEDICI E INFERMIERI
Arbor Vitae - Presso la sede di Arbor Vitae

20.30-21.15
FESTIVAL VOCI DELL'ANIMA 2026
Teatro della Centena – Presso Teatro Atti

25/09/2026

16.45-17.45
OPEN WEEK ARBOR VITAE: YOGA BIMBI 4-6 E 7-9 ANNI
Arbor Vitae - Presso la sede di Arbor Vitae

18.00-19.00
FUNCTIONAL TRAINING BY TECHNOGYM
Technogym Outdoor Parco del Mare

19.00-20.00
OPEN WEEK ARBOR VITAE: HATHA YOGA
Arbor Vitae - Presso la sede di Arbor Vitae

20.30-21.15
FESTIVAL VOCI DELL'ANIMA 2026
Teatro della Centena – Presso Teatro Atti

26/09/2026

8.00-09.00
PILATES BY TECHNOGYM
Spiaggia libera fronte Nettuno

9.00-10.00
ACQUATICITÀ NEONATALE
Cooperativa Arcade - Casa di Cura Villa Maria

9.00-10.00
MARECCHIA PARKRUN
Parkrun - Parco XXV Aprile "Parco Marecchia"

9.00-13.00
GOTHA DAY
Gotha Fitness – Gotha Park

9.30-11.45
LA CAMMINATA POETICA CHE ASPETTA TUTTI
ASP Valloni-Marecchia - Parco Ex-Cava e parchi cittadini

18.00-19.00
POWER STRENGTH BY TECHNOGYM
Technogym Outdoor Parco del Mare

20.30-21.15
FESTIVAL VOCI DELL'ANIMA 2026
Teatro della Centena – Presso Teatro Atti

27/09/2026

9.00-10.30
WELLNESS WALKING FOR FAMILY
Rimini Terme – Spiaggia Bluebeach di Rimini Terme

9.00-11.00
EASY RUN
Chimera Workout - Parco Murri di Bellariva

20.30-21.15
FESTIVAL VOCI DELL'ANIMA 2026
Teatro della Centena – Presso Teatro Atti

28/09/2026

7.30-8.30
CIRCUIT TRAINING
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

8.00-20.00
OPEN DAY SALA PESI
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

13.00-14.00
GINNASTICA POSTURALE
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

13.00-14.00
GINNASTICA DOLCE SPECIFICA PER FIBROMIALGICI
Cooperativa Arcade - Casa di Cura Villla Maria

14.00-15.00
YOGA DINAMICO
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

17.00-18.00
PASSI INSIEME: OPERATORI E CITTADINI IN CAMMINO
AUSL della Romagna – Ospedale Infermi

18.30-19.30
HYBRID CIRCUIT
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

19.30-20.30
MUSIC CROSS TRAINING
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

29/09/2026

7.30-8.30
CIRCUIT TRAINING
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

8.00-9.00
GINNASTICA POSTURALE
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

8.00-20.00
OPEN DAY SALA PESI
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

12.30-13.30
PILATES
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

16.00-17.00
FUNCTIONAL YOUNG
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

17.00-18.00
PILATES
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

17.00-19.00
MOVIMENTO AL CENTRO, BENESSERE PER TUTTI! WOMEN IN MOTION
AUSL della Romagna - Rimini Terme

18.00-19.00
YOGA DINAMICO
CUSB Rimini - Alma Gym Rimini

19.00-20.30
WELLNESS VALLEY CAMMINA: RIMINI CAMMINA CHE TI PASSA
Ritrovo presso Arco d'Augusto

21.00-22.30
WELLNESS VALLEY CAMMINA: LA PEDIVELLA 1995
Ritrovo presso Arco d'Augusto

Santarcangelo di Romagna

30/09/2026

7.30-8.30
CIRCUIT TRAINING
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

8.00-20.00
OPEN DAY SALA PESI
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

13.00-14.00
PILATES
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

14.00-15.00
YOGA DINAMICO
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

16.30-17.30
POWER RUNNING
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

17.30-18.30
MUSIC CROSS TRAINING
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

18.30-19.30
HYBRID CIRCUIT
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

19.30-20.30
TOTAL BODY
CUSB Rimini – Alma Gym Rimini

23/09/2026

8.30-9.30
POWER YOGA
Palestra Clorofilla

13.00-14.00
CALISTHENICS
Palestra Clorofilla

19.30-20.30
YOGA
Palestra Clorofilla

24/09/2026

8.00-9.00
ALLENAMENTO FUNZIONALE
Palestra Clorofilla

17.00-18.00
PASSI INSIEME: OPERATORI E CITTADINI IN CAMMINO
AUSL della Romagna – Ospedale Franchini

17.30-18.30
PILATES
Palestra Clorofilla

18.30-19.30
CALISTHENICS
Palestra Clorofilla

19.30-20.30
FULL BODY MOBILITY TRAINING
Palestra Clorofilla

25/09/2026

13.00-14.00
CALISTHENICS
Palestra Clorofilla

17.30-18.30
FITNESS TONE
Palestra Clorofilla

18.30-19.30
PILATES DINAMICO
Palestra Clorofilla

26/09/2026

9.00-10.30
POWER PILATES
Palestra Clorofilla

15.00-16.30
OPEN CLASS: DIFESA PERSONALE
Palestra Clorofilla

28/09/2026

19.30-20.30
YOGA
Palestra Clorofilla

29/09/2026

8.00-9.00
ALLENAMENTO FUNZIONALE
Palestra Clorofilla

13.00-14.00
POSTURALE
Palestra Clorofilla

17.30-18.30
ANIMAL FLOW
Palestra Clorofilla

20.30-22.00
WELLNESS VALLEY CAMMINA: VIA COL VENTO
Ritrovo presso Piazza Ganganelli

30/09/2026

8.30-9.30
POWER YOGA
Palestra Clorofilla

13.00-14.00
CALISTHENICS
Palestra Clorofilla

16.00-18.00
A PASSO GENTILE. BEN-ESSERE NEI CAMBIAMENTI DI VITA
AUSL della Romagna – Casa della Comunità

19.30-20.30
YOGA
Palestra Clorofilla

IL DECALOGO DEL WELLNESS

- Durante i pasti scegli cibi freschi frutta e verdura
- Evita i luoghi inquinati e stai a contatto con la natura
- Cura le tue passioni e i tuoi interessi
- Prediligi gli spostamenti a piedi o in bicicletta
- Dormi a sufficienza per recuperare le energie fisiche e mentali
- Bevi molta acqua ed evita bevande zuccherate e gassate
- Sii positivo, motivato e sorridi alla vita!
- Allena i muscoli almeno 2 volte alla settimana
- Fai almeno 30 min di attività fisica moderata ogni giorno
- Non fumare o bere alcool, preserva lucidità e autocontrolo

Calendario completo sulla Technogym App: scarica l'app, inquadra il QR code e prenota le attività.