



ESTATE IN MOVIMENTO 2023

SPORT E NATURA

**Attività motoria nei parchi cittadini
dal 19 giugno al 15 ottobre**

YOGA



Lunedì 18:00 - Parco Cittadella
Martedì 9:00 - Parco Belvedere
Martedì 18:00 - Parco degli Ulivi
Giovedì 18:30 - Parco Forte Altavilla
Venerdì 18:00 - Parco Belvedere

GINNASTICA DOLCE



Lunedì 9:00 - Parco Forte Altavilla
Lunedì 10:15 - Parco Cittadella
Mercoledì 9:00 - Parco Forte Altavilla
Mercoledì 10:15 - Parco Cittadella
Giovedì 18:00 - Parco Belvedere
Venerdì 9:00 - Parco Forte Altavilla

GRUPPI DI CAMMINO



Mercoledì dalle 17:45 alle 19:45

calendario



PARTECIPAZIONE GRATUITA

Tutte le attività sono dedicate agli over 65 ma possono partecipare anche le persone di età inferiore
Certificato medico per attività sportiva non agonistica obbligatorio
Ogni partecipante dovrà portare il proprio tappetino e un asciugamano
Ogni partecipante sarà coperto da assicurazione sportiva

