



PROGETTO ESTATE IN MOVIMENTO 2026 CORPO E MENTE IN EQUILIBRIO CON LA NATURA

Attività motoria nei parchi cittadini dal 15 giugno al mese di settembre

PARCO DELLA CITTADELLA

Lunedì ore 10,00 ▪ GINNASTICA DOLCE
Lunedì e Mercoledì ore 18,30 ▪ HATHA YOGA

PARCO FORTE ALTAVILLA

Lunedì e Mercoledì ore 8,45 ▪ GINNASTICA DOLCE
Giovedì ore 18,30 ▪ HATHA YOGA

PARCO BELVEDERE

Martedì ore 8,00 ▪ YOGA FLOW
Mercoledì ore 10,00 ▪ GINNASTICA DOLCE

PARCO DEGLI ULIVI

Lunedì ore 18,30 ▪ HATHA YOGA

NOVITÀ DA QUEST'ANNO

PISCINA DOMENICO SAVIO

Giovedì ore 9,00 ▪ ACQUA SOFT

**GRUPPI DI
CAMMINO**



Mercoledì dalle ore 17,45
alle ore 19,45

Il progetto prevede un ciclo di 5 incontri gratuiti dedicati ad una corretta alimentazione e alla prevenzione delle cadute nell'anziano.

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