Comune di Ancona

UISP sportpertutti
Comitato Territoriale di Ancona

cittàsane
rete italiana OMS

Piano Regionale Prevenzione
Marche 2020 - 2025
Programma Comunità attive

PROGETTO ESTATE IN MOVIMENTO 2025

CORPO E MENTE IN EQUILIBRIO CON LA NATURA

Attività motoria nei parchi cittadini dal 16 giugno al mese di settembre

PARCO DELLA CITTADELLA

Lunedì ore 10,00 ▪ GINNASTICA DOLCE
Venerdì ore 8,30 ▪ YOGA

PARCO FORTE ALTAVILLA

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

PARCO BELVEDERE

Martedì ore 8,30 ▪ YOGA FLOW
Mercoledì ore 10,00 ▪ GINNASTICA DOLCE
Giovedì ore 18,30 ▪ YOGA

PARCO DEGLI ULIVI

Lunedì ore 19,00 ▪ YOGA

GRUPPI DI CAMMINO

Mercoledì dalle ore 17,45
alle ore 19,45

IL PROGETTO PREVEDE ANCHE 4 INCONTRI INFORMATIVI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE DELLE CADUTE

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

Per informazioni: UISP Comitato Territoriale Ancona APS - Tel. 320.8337942