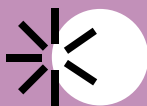




# fitness e camminate di gruppo

**Giardini Margherita Hack  
Parco Comunale dell'Isonzo**



**22 agosto  
> 10 settembre 2022**

**a riveder  
le stelle**

benessere\_incontro\_crescita



Comune  
di Turriaco



Con il contributo



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA



## fitness e camminate di gruppo

Stare assieme  
e stare meglio,  
con il progetto  
“**E quindi uscimmo  
a riveder le stelle**”  
del Comune  
di Turriaco.  
In collaborazione  
con l’asd  
**MOVE.IT** dodici  
appuntamento  
appuntamenti  
con l’attività fisica  
e il benessere  
all’aria aperta.



## a riveder le stelle

benessere\_incontro\_crescita



Comune  
di Turriaco

**Dove** Gli appuntamenti si terranno al Parco Comunale dell’Isonzo (ritrovo presso Chiosco Pojana), all’area fitness dei giardini “M.Hack” e lungo la rete ciclabile. In palestra comunale PalaMarson in caso di maltempo.

**Per chi?** Le attività sono per tutti, con particolare attenzione a una proposta dolce per le persone over 65. Siete tutte e tutti benvenuti!

## Cosa si fa?

**Risveglio muscolare:** attivazione semplice, graduale e dinamica della muscolatura attraverso allungamenti e movimenti di facile esecuzione per iniziare la giornata con la giusta energia.

**Tonificazione:** attività che prevede semplici esercizi ripetibili a corpo libero o con l’utilizzo di piccoli attrezzi per contrastare la perdita di tono muscolare, rafforzando i muscoli.

**Ginnastica posturale:** attività che mira alla consapevolezza del proprio corpo nello spazio attraverso una serie di esercizi, anche respiratori, volti a ristabilire l’equilibrio muscolare e al raggiungimento di un benessere psico-fisico, rispettando i limiti personali.

**Palestra all’aperto:** utilizzando i macchinari della palestra all’aperto dei giardini M.Hack, per far diventare il loro utilizzo una buona pratica da svolgere anche in autonomia.

**Gruppi di cammino:** camminata a ritmo mediamente sostenuto, preferibilmente intervallata da semplici esercizi che mirano ad aumentare il tono muscolare.

## Quando?

<b>Risveglio muscolare</b>	<b>Tonificazione</b>	<b>Ginnastica posturale</b>	<b>Palestra all’aperto</b>	<b>Gruppo cammino</b>
22 agosto	29 agosto	5 settembre	23 agosto	27 agosto
25 agosto	1 settembre	8 settembre	30 agosto	3 settembre
Ore 8.00	Ore 8.00	Ore 8.00	7 settembre	10 settembre
Parco Isonzo	Parco Isonzo	Parco Isonzo	Ore 18.30 Giardini Hack	Ore 8.00 Parco Isonzo



**L’attività è gratuita ma è necessaria  
la prenotazione sul sito: [rb.gy/gqffii](http://rb.gy/gqffii)**

In caso di necessità tel. 348 517 2563