



fitness e camminate di gruppo

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



**13 giugno
> 2 luglio 2022**

**a riveder
le stelle**

benessere_incontro_crescita



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
appuntamenti
con l'attività fisica
e il benessere
all'aria aperta.

Dove Gli appuntamenti si terranno al Parco Comunale dell'Isonzo, 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.

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.

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.

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?

Risveglio muscolare	Ginnastica posturale	Tonificazione	Palestra all'aperto	Gruppo cammino
13 giugno	20 giugno	27 giugno	14 giugno	18 giugno
16 giugno	23 giugno	30 giugno	21 giugno	25 giugno
Ore 8.00	Ore 8.00	Ore 8.00	28 giugno	2 luglio
Parco Isonzo	Parco Isonzo	Parco Isonzo	Ore 18.30	Ore 8.00
			Giardini Hack	Parco Isonzo



**a riveder
le stelle**

benessere_incontro_crescita



Comune
di Turriaco



**L'attività è gratuita ma è necessaria
la prenotazione sul sito: rb.gy/wgmwyb**

In caso di necessità tel. 348 517 2563