



Da lunedì 9 maggio potrai usufruire gratuitamente delle attività che verranno proposte nei principali parchi della città.



COMUNE DI CESENA



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena



TechnoGym  
The Wellness Company



Wellness  
FOUNDATION






Ti invitano a muoverti nel verde!

# muoviti CHE TI FA BENE

**DAL 9 MAGGIO  
ATTIVITÀ FISICA  
GRATUITA NEI PARCHI  
DELLA CITTÀ  
CERCA QUELLA  
GIUSTA PER TE!**

Parco per Fabio  
Parco Vigne  
Parco Ippodromo



## LE ATTIVITÀ

Dal 9 maggio al 22 luglio 2011

**WALKING (Camminare)**

Il walking è un esercizio fisico di tipo aerobico che per la sua semplicità può essere praticato da chiunque. I benefici della pratica costante di questa disciplina sono: tonificazione e rafforzamento di tutti i muscoli del corpo, correzione della postura, miglioramento dell'equilibrio.

**OLTRESAVIO** - martedì e giovedì ore 20.30 - 22.00. Partenza davanti Ippodromo, viale Gramsci, 293. Progetto CesenaCammina con guide CAI Sez. di Cesena.

**PARCO IPODROMO** - lunedì e venerdì ore 18.30 - 20.00. Ritrovo pista Skateboard (dietro pista atletica). Con guide CAI sez. Cesena.

**GINNASTICA DOLCE per sempre giovani "sopra i 60 anni"**

La ginnastica dolce è caratterizzata da movimenti lenti e gradualmente che hanno un impatto ridotto su muscoli, legamenti e articolazioni. L'obiettivo principale è un coinvolgimento globale a livello corporeo che permetta un'attivazione muscolare completa.

In collaborazione con C.S.I. - Pol. Endas - U.I.S.P. In caso di pioggia l'attività è sospesa.

**PARCO PER FABIO** - lunedì e mercoledì ore 18.00 - 19.00. Ritrovo ingresso parco lato Conad

**PARCO VIGNE** - martedì e giovedì ore 18.00 - 19.00. Ritrovo all'ingresso del parco

**GINNASTICA E STRETCHING**

L'attività di ginnastica e stretching si propone come un'approccio all'esercizio fisico di media intensità. L'obiettivo principale è quello di valorizzare le attività aerobiche e di forza generale, ma anche di curare con attenzione l'aspetto rilassante e anti-stress grazie alle metodiche di allungamento. In collaborazione con C.S.I. - Pol. Endas - U.I.S.P. In caso di pioggia l'attività è sospesa.

**PARCO PER FABIO** - martedì e giovedì ore 19.00 - 20.00. Ritrovo ingresso parco lato Conad

**PARCO VIGNE** - lunedì e venerdì ore 19.00 - 20.00. Ritrovo all'ingresso del parco

**TONIFICAZIONE E RILASSAMENTO**

È una ginnastica completa: riesce a lavorare su tutto il corpo rinforzandolo e allungandolo senza sovraccaricare le articolazioni. Ogni esercizio viene eseguito con controllo e fluidità. Particolarmente indicata per le persone che cercano un'attività energica e allo stesso tempo distensiva. In collaborazione con C.S.I. - Pol. Endas - U.I.S.P. In caso di pioggia l'attività è sospesa.

**PARCO IPODROMO** - martedì e giovedì ore 19.00 - 20.00  
Ritrovo Pista di Skateboard (dietro pista atletica)

**PORTA CON TE** un tappetino e una bottiglia d'acqua

**CONTATTI** - [www.comune.cesena.fc.it/muoviti](http://www.comune.cesena.fc.it/muoviti)  
IAT tel 0547/356327 [iat@comune.cesena.fc.it](mailto:iat@comune.cesena.fc.it)





## Una regolare attività fisica fa bene perché...

CONSENTE un maggior controllo del livello di zucchero nel sangue (glicemia) e aiuta a prevenire e trattare il diabete

MIGLIORA il tono muscolare, l'efficienza delle articolazioni e la coordinazione

PREVIENE E CURA l'ipertensione arteriosa e altre malattie cardiovascolari come l'infarto

RENDE più efficiente il sistema immunitario e ci si ammala di meno

CONSENTE di bruciare grassi, combattere sovrappeso e obesità

PRODUCE una sensazione di benessere generale su corpo e mente

È UN'OTTIMA OCCASIONE per socializzare e conoscere nuove persone