



CON IL PATROCINIO



Venite a provare il Corso di Salsa Cubana in compagnia dell'insegnante Paolo!

**Presso la Casa delle Arti in Via Primo Maggio 10
Primo Maggio - Castel Maggiore (BO)**

La prima lezione è sempre gratuita!!

**Tutti i Mercoledì dalle 21 alle 22
per chi sa già ballare.
(da Mercoledì 18 Settembre)**

**Tutti i Giovedì dalle 21 alle 22
per chi deve iniziare
(da Giovedì 19 Settembre)**

**Per informazioni:
388 4861700 Paolo**



PROGETTO PIÙ VICINI Camminata sportiva benessere e mantenimento in salute

Il progetto è rivolto a tutti i cittadini con attenzione particolare alle donne che intendono mantenersi in salute anche in fase di pre e post menopausa, favorendo il tono muscolare, la flessibilità delle articolazioni e la corretta postura. Si svolgeranno sessioni settimanali con attività di introduzione alla Camminata Sportiva nelle quali si proporrà l'insegnamento delle regole di base per la corretta camminata alternato a stretching e sessioni di BODY Mind che stimolano la concentrazione mentale. Le lezioni si svolgeranno nei parchi cittadini.

Da Sabato 21 Settembre ore 9:00: 5 lezioni + 1 lezione dedicata alla nutrizione.

Nella prima giornata ci sarà l'inaugurazione con il taglio del nastro.

Punto di incontro: Via Pio la Torre davanti alla Coop Le Piazze

Per informazioni e prenotazioni: 333 6504995 Cristina

Tutte le lezioni sono gratuite, tranne la quota assicurativa



Indoor: ATTIVITÀ SPORTIVA NELLA CASA DELLE ARTI

da Mercoledì 25 Settembre
in forma con Emma Scaunigh
allenamento a corpo libero,
preparazione atletica,
elasticità del corpo

Outdoor: CAMMINATA SPORTIVA NEI PARCHI questa attività si svolgerà di sabato

Per Informazioni: sui costi e sulle modalità
di iscrizione vedi sito internet:

www.asdcivicosport40013.it

e-mail:

cs40013camminiamoinsieme@gmail.com

info@asdcivicosport40013.it

333 6504995 Cristina



TREKKING CAMMINIAMO INSIEME

Nella stagione appena conclusa abbiamo fatto una trentina di iniziative dove abbiamo privilegiato sia l'aspetto salutistico del cammino, sia l'aspetto culturale delle proposte, sia l'aspetto del benessere psicofisico e non da ultimo l'aspetto ludico che, grazie al gruppo di amici che costantemente frequentano le nostre iniziative, porta sempre a giornate di armonia e divertimento insieme. Anche quest'anno abbiamo in mente proposte interessanti nelle quali cercheremo ancora di più di dare risalto al benessere delle persone anche attraverso iniziative mirate al miglioramento del proprio stato di salute. Non mancheranno le visite culturali abbinata al cammino, i trekking urbani nel periodo inverno/primavera, le mitiche visite in cantina e tanto altro.



**CAMMINIAMO
INSIEME**

Gruppo trekking,
Nordik e FIT walking
CIVICO SPORT 40013 ASD
Castel Maggiore

SPORT3K

Elettrogamma

per informazioni:

Luca 349 2303349

info@asdcivicosport40013.it

cs40013camminiamoinsieme@gmail.com