



Organizza, in collaborazione con
il Parco-Soc. Consortile e il Comune di Forlì, circ. 1, circ. 2

“Vivere I Parchi”

per persone di tutte le età

CORSI GRATUITI DI GINNASTICA

presso il parco Urbano

“Franco Agosto” di Forlì

dal 6 giugno al 20 luglio 2011

dalle 18 alle 20,30

ESCURSIONI CAMMINATA

LUNGO L'ASTA FLUVIALE

DEL FIUME MONTONE

CAMMINATE CON LO YOGA

La partecipazione è libera

Per informazioni: UISP Forlì e Cesena
via Aquileia 1/a - TEL. 0543.370705



PROGRAMMA ATTIVITA'

Al Parco Urbano Franco Agosto (zona Fontana)

Giorno	Orario	Attività
Lunedì	18:00 - 19:00	Yoga
	19:00 - 20:00	Yoga
	20:00 - 20:30	Jogging
Martedì	18:00 - 19:00	Danzoterapia
	19:00 - 20:00	Danzoterapia
Mercoledì	18:00 - 19:00	Yoga
	19:00 - 20:00	Yoga*
	20:00 - 20:30	Jogging
Giovedì	18:00 - 19:00	Ginnastica posturale
	19:00 - 20:00	Tonificazione
Venerdì	18:00 - 19:00	Danzoterapia
	19:00 - 20:00	Power stretching

* *Novità!*

17 giugno DANZA DEL VENTRE

(in collaborazione con ASSOCIAZIONE CULTURALE KHATAWAT)

20 giugno CAMMINATA CON LO YOGA

29 giugno PILATES!!!

8 luglio CAPOIERA

(in collaborazione con ASSOCIAZIONE CULTURALE KHATAWAT)

tutti i Lunedì, Mercoledì, Giovedì dalle 18:00 alle 18:30
gruppi di cammino (incontro zona fontana)

Durante il corso gratuito
“Vivere i Parchi”
presso il parco Urbano
“Franco Agosto” di Forlì



SI TERRANNO:

GRUPPI DI CAMMINO

**LUNGO L'ASTA FLUVIALE, ALL'INTERNO DEL
PARCO E NELLE ZONE CIRCOSTANTI
SEGUITI DA ISTRUTTORI UISP FORLÌ - CESENA
NELLE GIORNATE DI**

**LUNEDI' MERCOLEDI' E GIOVEDI'
DALLE ORE 18.00
CON RITROVO ZONA FONTANA.**

“Camminare con altre persone stimola la socializzazione e favorisce l'autostima portando benefici a livello psicofisico e fisico. E' una buona occasione per prendersi cura della propria salute in modo piacevole.”

