

PALESTRA NELL'AMBIENTE

da giugno a settembre 2025

Il programma di attività sportive e motorie all'aperto, promosso dall'Assessorato allo Sport del Comune di Casalecchio di Reno in collaborazione con le società sportive del territorio, che si rivolge a tutti i cittadini e le cittadine, con l'obiettivo di favorire l'attività fisica, contrastare la sedentarietà e creare occasioni di integrazione e socializzazione.



tiny.cc/palestranellambiente

ALMA
STUDIOS

www.alma-danza.it
342/7980574 - 338/3642616
segreteria.casalecchio@almastudios.it

GIOCHI IN DANZA (3-6 ANNI) E PILATES PER GENITORI

Lezioni di introduzione alla danza moderna e Pilates per i genitori.

DAL 16 GIUGNO AL 14 SETTEMBRE
(escluso agosto)

» Parco della Meridiana

Martedì

ore 17.00/18.00 - Bambini 3-4 anni

ore 18.00/19.00 - Bambini 5-6 anni

ore 18.00/19.00 - Adulti Pilates

Da portare con sé: tappetino

Partecipazione:

gratuita - assicurazione 2 euro.

DANZA AL PARCO: MODERNA/CLASSICA/ CONTEMPORANEA/HIP HOP

Lezioni con tecnica e coreografia

DAL 16 GIUGNO AL 14 SETTEMBRE
(escluso agosto)

» Parco Rodari

Giovedì

ore 17.00/18.00 - Bambini 6-11 anni

ore 18.00/19.00 - Ragazzi 12-18 anni

ore 18.00/19.00 - Adulti

Da portare con sé: tappetino

Partecipazione:

gratuita - assicurazione 2 euro.

DANZA DOLCE

Esercizi armonici e rilassanti per adulti

DAL 30 GIUGNO AL 14 SETTEMBRE
(escluso agosto)

» Parco della Meridiana

Lunedì ore 9.30/10.30

Da portare con sé: tappetino

Partecipazione:

gratuita - assicurazione 2 euro.

Le lezioni sono rivolte a tutti sia a principianti che a persone già praticanti che vorranno prendere parte alle lezioni o assistervi come pubblico.

Richiesto abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica/calzetti e un tappetino.

YOGA

Meditazione e armonizzazione mente-corpo

DAL 16 GIUGNO AL 31 LUGLIO

» Giardino dei Carrettieri

Lunedì: ore 19.15/20.15

Mercoledì: ore 18.45/20.00

Da portare con sé: tappetino

Partecipazione: 10 euro/lezione
assicurazione 2 euro.

PILATES

Allenamento funzionale e postura

DAL 16 GIUGNO AL 14 SETTEMBRE

(escluso agosto)

» Parco della Meridiana

Martedì ore 18.00/19.00

ore 19.00/20.00

Da portare con sé: tappetino

Partecipazione:

gratuita - assicurazione 2 euro.

CORPO LIBERO

Tonificazione e benessere

DAL 16 GIUGNO AL 14 SETTEMBRE

(escluso agosto)

» Parco del Lido

Giovedì: ore 18.30/19.30

Da portare con sé: tappetino

Partecipazione:

gratuita - assicurazione 2 euro.

GINNASTICA POSTURALE

Allenamento posturale in ambiente verde

DAL 16 GIUGNO AL 14 SETTEMBRE

(escluso agosto)

» Parco della Chiusa
c/o Casa S. Margherita

Giovedì: ore 9.30/10.30

Da portare con sé: tappetino

Partecipazione:

gratuita - assicurazione 2 euro.

 Polisportiva
Giovanni Masi

www.polmasi.it
051/571352
polmasi@polmasi.it

ORIENTEERING

Attività ludiche per bambini, ragazzi, adulti e famiglie, guidate da tecnici FISO.

DAL 10 GIUGNO AL 30 SETTEMBRE

» Parco della Chiusa c/o Casa S. Margherita

10/17/24 Giugno: ore 18.30-20.00

1 Luglio: ore 18.30-20.00

2/9/16/23/30 Settembre: ore 17.00-18.30

Attrezzatura: tappetino personale

Partecipazione: gratuita. Quota

assicurativa: 5€ per i soci altrimenti 20€

MINIBASKET

Rivolta a bambini 2016 - 2021, con 2 istruttori di minibasket per sessione.

DAL 1 AL 11 SETTEMBRE

» Campetto Parco Don Gnocchi

1/4/9/11 Settembre ore 17.00-19.00

Attrezzatura:

Abbigliamento sportivo, acqua

Partecipazione: gratuita su prenotazione

Quota assicurativa: 5€ per i soci altrimenti 20€

NORDIC WALKING

Escursioni guidate con istruttore

GIUGNO E SETTEMBRE

» Parco della Chiusa c/o Casa S. Margherita

Sabato 8.30-10.00

Da portare con sé:

Bastoncini da nordic-walking

Partecipazione: gratuita. Quota

assicurativa: 5€ per i soci altrimenti 20€

GINNASTICA TERZA ETÀ

Ginnastica a corpo libero rivolta a over 65

GIUGNO E SETTEMBRE

» Parco del Municipio

Giugno: 18/25 ore 18.00-19.30

Settembre: 10 ore 18.00-19.30

16 ore 9.30-11.00

Da portare con sé: abbigliamento sportivo

Partecipazione: gratuita su prenotazione

Quota assicurativa: 5€ per i soci altrimenti 20€

 POLISPORTIVA
CASALECCHIO

www.csicasalecchio.it
051570124
segreteria@csicasalecchio.com

FUNCTIONAL TRAINING

Attività di Fitness per adulti

GIUGNO, 1-13 LUGLIO, SETTEMBRE

» Parco Meridiana

Martedì ore 18.00/19.00

Da portare con sé: Tappetino

Partecipazione: gratuita

FUNCTIONAL TRAINING HIGH LEVEL

Attività Fitness per adulti

GIUGNO, 1-13 LUGLIO, SETTEMBRE

» Parco della Meridiana

Martedì ore 17.00/18.00

Da portare con sé: tappetino

Partecipazione: gratuita

TOTAL BODY WORKOUT

Attività Fitness per adulti

GIUGNO, 15-31 LUGLIO

» Parco della Meridiana

Giovedì ore 19.00 - 20.00

Da portare con sé:

tappetino e abbigliamento comodo

Partecipazione:

gratuita con prenotazione obbligatoria

DANCE FITNESS

Attività Fitness per adulti

GIUGNO, 15-31 LUGLIO

» Parco della Meridiana

Martedì ore 19.00 - 20.00

Giovedì ore 18.00 -19.00

Da portare con sé: tappetino

Partecipazione:

gratuita - prenotazione obbligatoria

MINI BASKET

Adatto a tutti i bambini/e dai 5 ai 10 anni

DAL 1 AL 20 SETTEMBRE

» Campetto Giardino Scuole Tovoli

Lunedì e Mercoledì ore 17.30 - 19.00

Da portare con sé: scarpe da ginnastica

Partecipazione: gratuita

MINI VOLLEY

Adatto a tutti i bambini/e dai 7 ai 11 anni

DAL 1 AL 20 SETTEMBRE

» Campetto Giardino Scuole Tovoli

Martedì e Giovedì ore 17.30 - 19.00

Da portare con sé: scarpe da ginnastica

Partecipazione: gratuita