Comune Casalecchio di Reno

Casalecchio delle Culture
Comune di Casalecchio di Reno
Cultura Sport e Comunità

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 CSI Casalecchio

www.csicasalecchio.it
051570124
segreteria@csicasalecchio.com

FUNCTIONAL TRAINING

Attività di Fitness per adulti
GIUGNO, 1-15 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, 1-15 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