



# fitness e camminate di gruppo

**Giardini Margherita Hack  
Parco Comunale dell'Isonzo**



**12 giugno  
> 1 luglio 2023**

**a riveder  
le stelle**

benessere\_incontro\_crescita



Con il contributo



## fitness e camminate di gruppo

Stare assieme  
e stare meglio,  
con il progetto  
“E quindi uscimmo  
a riveder le stelle”  
del Comune  
di Turriaco.  
In collaborazione  
con l'asd  
MOVE.IT dodici  
appuntamento  
con l'attività fisica  
e il benessere  
all'aria aperta.

**Dove** Gli appuntamenti si terranno al Parco Comunale dell'Isonzo (ritrovo presso Chiosco Pojana), all'area fitness dei giardini “M.Hack” e lungo la rete ciclabile. In palestra comunale PalaMarson in caso di maltempo.

**Per chi?** Le attività sono per tutti, con particolare attenzione a una proposta dolce per le persone over 65. Siete tutte e tutti benvenuti!

### Cosa si fa?

**Risveglio muscolare:** attivazione semplice, graduale e dinamica della muscolatura attraverso allungamenti e movimenti di facile esecuzione per iniziare la giornata con la giusta energia.

**Tonificazione:** attività che prevede semplici esercizi ripetibili a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi per contrastare la perdita di tono muscolare, rafforzando i muscoli.

**Ginnastica posturale:** attività che mira alla consapevolezza del proprio corpo nello spazio attraverso una serie di esercizi, anche respiratori, volti a ristabilire l'equilibrio muscolare e al raggiungimento di un benessere psico-fisico, rispettando i limiti personali.

**Palestra all'aperto:** utilizzando i macchinari della palestra all'aperto dei giardini M.Hack, per far diventare il loro utilizzo una buona pratica da svolgere anche in autonomia.

**Gruppi di cammino:** camminata a ritmo mediamente sostenuto, preferibilmente intervallata da semplici esercizi che mirano ad aumentare il tono muscolare.

### Quando?

Ginnastica posturale	Palestra all'aperto	Gruppo cammino	Risveglio muscolare	Tonificazione
12 giugno	13 giugno	17 giugno	19 giugno	26 giugno
16 giugno	20 giugno	24 giugno	22 giugno	29 giugno
Ore 8.00	27 giugno	1 luglio	Ore 8.00	Ore 8.00
Parco Isonzo	Ore 18.30	Ore 8.00	Parco Isonzo	Parco Isonzo
	Giardini Hack	Parco Isonzo		



**a riveder  
le stelle**

benessere\_incontro\_crescita



**L'attività è gratuita ma è necessaria  
la prenotazione sul sito: [rb.gy/et3kx](https://rb.gy/et3kx)**

In caso di necessità tel. 348 517 2563