

## Palestra sotto il cielo

Oltre alle attività sotto riportate è disponibile un percorso di 1 km nell'area pedonalizzata del parco, accessibile anche a persone non vedenti. Inoltre sono presenti tre aree ("isole") per l'allenamento individuale in autonomia, ciascuna delle quali dotata di attrezzature sportive miste per rafforzare la muscolatura e per la ginnastica dolce, idonee anche per persone con disabilità.

## Informazioni

Per tutte le attività il punto di ritrovo è davanti al Padiglione Villa Rossi, sede di Luoghi di Prevenzione, all'interno del Campus San Lazzaro (entrata C) via Amendola 2 Reggio Emilia.

Il programma è scaricabile anche dal sito <https://www.ausl.re.it>

Per info: UISP 0522/267211 - [progettieducativi@uispre.it](mailto:progettieducativi@uispre.it)

## Il programma di attività

Attività gratuite destinate a tutte le fasce di età svolte alla presenza di un operatore UISP o di un laureato in scienze motorie.

In caso di mal tempo le attività non verranno effettuate.

### Maggio

**Gioca Parco Junior** Martedì 31 dalle 17.00 alle 19.00

### Giugno

**Geodanza** Martedì dalle 17.15 alle 18.45 (dal 14 giugno)

**Ginnastica dolce** Mercoledì dalle 8.30 alle 9.30

**Gioca Parco Junior** Martedì dalle 17.00 alle 19.00

**La bottega dei giochi** Mercoledì dalle 17.00 alle 19.00

**Percorso Allenante** Lunedì dalle 18.00 alle 19.00

Giovedì dalle 17.30 alle 18.30

**Tai Chi** Giovedì dalle 18.00 alle 19.00

**Yoga** Mercoledì dalle 9.30 alle 10.30

Venerdì dalle 18.15 alle 19.15

### Luglio

**Geodanza** Martedì dalle 17.15 alle 18.45 (fino al 19 luglio)

**Ginnastica dolce** Mercoledì dalle 8.30 alle 9.30

**Gioca Parco Junior** Martedì dalle 17.00 alle 19.00 (solo 5 luglio)

**La bottega dei giochi** Mercoledì dalle 17.00 alle 19.00 (solo 6 luglio)

**Percorso Allenante** Lunedì dalle 18.00 alle 19.00

Giovedì dalle 17.30 alle 18.30

**Tai Chi** Giovedì dalle 18.00 alle 19.00

**Yoga** Mercoledì dalle 9.30 alle 10.30

Venerdì dalle 18.15 alle 19.15

### Agosto

**Geodanza** Martedì dalle 17.15 alle 18.45 (solo 2, 9, 30)

### Settembre

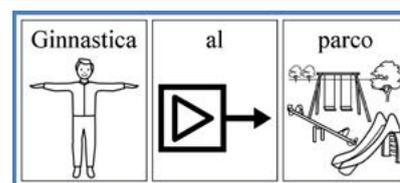
**Ginnastica dolce** Mercoledì dalle 8.30 alle 9.30

**Percorso Allenante** Lunedì dalle 18.00 alle 19.00

Giovedì dalle 17.30 alle 18.30

**Yoga** Venerdì dalle 18.15 alle 19.15

**Tai Chi** Giovedì dalle 18.00 alle 19.00



## Palestra sotto il cielo al Campus San Lazzaro

### Attività estate 2022

*Ripartire in sicurezza*

“Palestra sotto il cielo” è una vera e propria palestra all'aperto, nel Campus San Lazzaro, creata per promuovere l'attività fisica e la socializzazione, gratuita e accessibile a tutti: bambini, giovani, adulti, studenti, anziani, persone con disabilità e non vedenti.

## Palestra sotto il cielo

È frutto di una progettazione partecipata che ha interessato l'Azienda Usl, il Comune di Reggio Emilia e UNIMORE con il coinvolgimento di CRIBA, UISP, CSI, CONI, FCRCittà Senza Barriere, Istituto Tecnico Secchi, Liceo Artistico Chierici, Cooperativa sociale L'Ovile, Centro Sociale Venezia, Consiglio Comunale dei Ragazzi e delle Ragazze, Luoghi di Prevenzione e GIS.

**Dal 31 Maggio 2022** ripartiranno le attività di promozione della salute.

L'attività Motoria presso il Parco San Lazzaro è a cura di UISP RE.

Per poter ripartire in sicurezza, promuovere e tutelare la salute di tutti i partecipanti, rispetto alla prevenzione da contagio SARS CoV 2, si consiglia di seguire le seguenti indicazioni:

- durante le attività e nel punto di ritrovo si invitano i partecipanti a mantenere una distanza minima di 1 metro.
- si raccomanda a tutti i partecipanti di utilizzare i propri materiali di uso e consumo (bottiglie, borracce, salviette, etc..), evitandone lo scambio.
- se vi sono sintomi anche di leggera entità (febbre, tosse, affanno, mal di gola, disturbi gastro-intestinali), non sarà possibile partecipare alle attività.

L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita.

I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone e cose avvenuti durante l'attività stessa; i partecipanti sono tenuti ad osservare le indicazioni sopra citate e le norme del codice della strada.

## Destinatari

**Famiglie e bambini** Attività ludico-motorie rivolte a bambini e famiglie.

**Giovani e adulti** Attività di yoga, tai chi, ginnastica dolce oppure aerobica, percorso allenante

**Studenti universitari** Iniziative svolte in collaborazione con il CUS - Centro Universitario Sportivo

## Attività estate 2022



### Ginnastica dolce

utilizza tutti movimenti dolci, leggeri, senza sforzi eccessivi. Gli esercizi fisici sono semplici ma vanno a stimolare molte parti del corpo che utilizziamo poco o quasi mai durante il giorno



### Tai chi

antica arte marziale cinese, con effetti positivi nella promozione dell'equilibrio, della flessibilità e del funzionamento cardiovascolare e riduzione del rischio di ricadute sia nelle persone anziane sia in coloro che soffrono di disturbi cronici.



### Yoga

insieme di esercizi ginnici e respiratori basati su un complesso di tecniche con le quali si cerca di attuare l'emancipazione dell'individuo dagli stimoli fisici e psichici.



### Geodanza

Danza movimento terapia sostiene l'integrazione fisica, emotiva, cognitiva e relazionale, promuovendo il benessere della persona attraverso il movimento del corpo, la danza e lo sviluppo creativo. Non occorre avere esperienza nella danza.

Per informazioni: 329 0552362



### Percorso allenante

esercizi fisici (camminata e utilizzo di attrezzature ginniche) ripetuti in quantità ed intensità crescenti nel tempo, per modellare il fisico e migliorarne le capacità.



### La bottega dei giochi

attività ludico-motorie rivolte a bambini età 5 - 7 anni con la presenza di due istruttori.

### Gioca Parco Junior

attività ludico-motorie rivolte a bambini età 8 - 10 anni con la presenza di 2 istruttori.

### Per le attività con famiglie e bambini

Massimo 15 bambini per gruppo.

È necessaria la prenotazione al tel. 0522 267214 o all'indirizzo e-mail [progettieducativi@uispre.it](mailto:progettieducativi@uispre.it) entro le ore 11 del giorno di attività.

La presenza del genitore è consentita in un'area esterna alla piazzola di gioco.



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO