

A Riccione partono le 'Camminate della Salute': passeggiate gratuite di gruppo guidate da istruttori

Eventi - 15 maggio 2018 - 14:30



Iniziano mercoledì 16 maggio le “Camminate della Salute - Riccione”. Le passeggiate di gruppo guidate dagli istruttori della Polisportiva Riccione, gratuite e aperte a tutta la cittadinanza, si svolgeranno su percorsi studiati con un grado di difficoltà molto basso che permette a tutti di partecipare. Dal lungomare ai parchi cittadini, dalle vie dello shopping fino alla zona dei parchi divertimento, la comitiva è pronta a partire dal ritrovo fissato allo Stadio del Nuoto (via Monte Rosa, 60 - Riccione) alle ore 18:30 di mercoledì 16, mercoledì 23, venerdì 25 e mercoledì 30 maggio 2018 e avranno la durata di circa un'ora e mezza. Durante il percorso, verranno effettuati anche alcune fermate per esercizi di stretching.

Dopo le “Camminate della salute” a Riccione, si passerà a quelle sul territorio di Morciano di Romagna, fortemente volute dall'Ausl di Rimini in un territorio sede di una delle Case della Salute. Le passeggiate a Morciano saranno guidate dagli istruttori qualificati della Scuola Ufficiale di Nordic Walking A.N.W.I. San Marino e dagli istruttori della Polisportiva Riccione. Anche queste saranno ad accesso libero, alla portata di tutti e a partecipazione gratuita. Appuntamenti fissati per domenica 27 maggio (ore 9:30), giovedì 31 maggio (ore 18:30), giovedì 7 giugno (ore 18:30), domenica 10 giugno (ore 9:30).

Il progetto “A star bene s’impara...ad ogni età”

Le Camminate della Salute sono il terzo step del progetto “A star bene s’impara...ad ogni età” ideato dalla Polisportiva Riccione (già nel circuito dell'Ausl Romagna “Palestre che promuovono salute”), nell'ambito dei progetti finalizzati al miglioramento del benessere fisico, psichico e sociale della persona attraverso l'attività motoria e sportiva, finanziati con apposito bando dalla Regione Emilia Romagna (L.R. 8/2017 “Norme per la promozione e lo sviluppo delle attività motorie e sportive”) e portato avanti con la collaborazione dell'Ausl della Romagna (UO Igiene e Sanità Pubblica di Rimini e UO Igiene degli Alimenti e Nutrizione di Rimini).

Il progetto “A Star bene s’impara... ad ogni età” è iniziato a fine 2017 e si muove su tre direttrici: “Psicomotricità”, “Muovi la giornata!” e “Camminate della salute”.

La “Psicomotricità” ha coinvolto oltre 300 bambini della scuola dell'infanzia dell'Istituto Comprensivo n. 6 di Rimini (L'Albero dei Bambini, La Gabbianella e La Capriola) e la scuola dell'infanzia “A. Savioli” dell'Istituto Comprensivo Statale 1 di Riccione. Grazie all'impiego di

psimotriciste qualificate, i bimbi hanno potuto avvicinarsi al movimento con un'attività di aiuto alla crescita. Un percorso che ha permesso ai piccoli di mettere in moto corpo, emozioni e pensieri in maniera fluida e agli insegnanti di apprendere i giochi creativi, conoscenza e spunto per la loro attività.

“Muovi la giornata” è stata la parte dedicata ai ragazzi in età scolare, particolarmente ai ragazzi dei licei Scientifico e Artistico “A. Volta – F. Fellini” di Riccione. Il progetto, in collaborazione con l'Ausl territoriale di Rimini, ha visto un'attività di formazione da parte degli istruttori qualificati della Polisportiva Riccione in undici classi dei licei riccionesi. I ragazzi hanno avuto modo di apprendere le nozioni di base per una giornata tipo in cui l'attività fisica, il rilassamento e la corretta respirazione possono diventare un benefico intervallo tra le lunghe ore di studio, sia in classe sia a casa.

Maggiori info sul sito dedicato: www.astarbenesimpara.it e sul sito della Polisportiva Riccione www.polcomriccione.com