



## TUTTI I VENERDI' E SABATO DAL 29 APRILE ALL'18 GIUGNO

### Le proposte del venerdì:

- ore 18.00 Parco Ferrari: Calisthenics a cura di AICS Modena
- ore 18.00 Parco Caduti della Fanfara: Camminata, fitness e calisthenics a cura di ASI Modena
- ore 18.00 Parco della Resistenza: Movimento Fluido – Allenamento miofasciale e respirazione a cura di CSI Modena
- ore 18.00 Parco della Resistenza: Calisthenics a cura di CSI Modena
- ore 18.30 Parco Via Divisione Acqui: Benessere in movimento a cura di CSI Modena
- ore 18.00 Parco Novi Sad: Tabata e Calisthenics a cura di UISP Modena

### Le proposte del sabato:

- ore 9.00 parco Ferrari: Stretching e automassaggio a cura di CSI Modena
- ore 9.30 Giardini Ducali: Total body a cura di AICS Modena
- ore 9.30 San Damaso: Total body a cura di AICS Modena
- ore 9.30 Albareto: Total body a cura di AICS Modena
- ore 10.00 Parco XXII Aprile: Cardiofitness e Calisthenics a cura di UISP Modena
  
- ore 15.00 Parco della Resistenza: Mountain Bike dagli 8 ai 15 anni - Principi base di guida della MtB e mini corso di meccanica a cura di CSI Modena
- ore 17.00 Parco Berlinguer: Percorsi motori per bambini dai 3 ai 5 anni a cura di CSI Modena.
- ore 18.00 Parco della Resistenza: Yoga a cura di ASI Modena

### Le prenotazioni si chiudono il giovedì precedente ogni week-end sportivo.

Per la Mountain Bike è necessario essere muniti della propria bicicletta e del casco obbligatorio.

Per le attività di total body, calisthenics, benessere in movimento, tabata, stretching e automassaggio, cardiofitness si consiglia di portare un tappetino ed un asciugamano.

Per lo yoga si consiglia di portare un tappetino ed eventualmente una coperta.