



in attesa della ginnastica in palestra  
proponiamo

con **Cristina Grimaldi**

**Gruppi in cammino** è una “passeggiata” che associa il dialogo e il confronto, con l’aspetto “prestazione fisica” nel rispetto delle diversità. Controllo della respirazione. Passeggiando si va alla ricerca di ostacoli: gradini, saliscendi, prato/terra battuta, sottopassi (di rami di alberi), tortuosità (passeggiata serpentina che evita ostacoli), panchine... Gli esercizi specifici della ginnastica all’aperto sposano il piacere di passeggiare in modo efficace. Ognuno porti un quotidiano: servirà per variare le proposte motorie. Gli incontri si faranno con ogni situazione meteorologica (eccetto casi particolari) per abituare il fisico alle intemperie e rafforzare il sistema immunitario. Gli spazi verdi cittadini potrebbero cambiare ogni volta agevolando così gli abitanti di ogni zona ma lo scopo primario è vivacizzare l’attività e scoprire luoghi mai frequentati.

**inizio 7.10.2019**

**Ritrovo** : ponte Talvera, vicino al laghetto delle anatre, lato piazza Vittoria

**Treffpunkt** : Talferbrücke, in der Nähe des Ententeichs, an der Seite der Siegesplatz.

**Quando/Wann**: mercoledì 17.00 - 18.00; venerdì 17.00 - 18.00  
mittwochs 17.00 - 18.00; freitags 17.00 - 18.00

**Iscrizioni/Anmeldung** : da subito per e-mail a : [verein@freeland.bz.it](mailto:verein@freeland.bz.it)  
ab sofort per e-Mail [verein@freeland.bz.it](mailto:verein@freeland.bz.it)

quota di partecipazione/Teilnahmebetrag **€ 50,00**

quota per ottobre/novembre che andrà a sommarsi a quella della palestra quando si potrà ripartire  
Quote für Oktober/November, die zu der der Gymnastik hinzugerechnet wird, wenn wir wieder anfangen können

**Potrà essere usato il voucher da 30,00€ / Voucher von € 30,00 kann verwendet werden**  
In collaborazione con l’associazione NATURAL-MENTE

**FREELAND, Intesa San Paolo, sede/Sitz, BZ – IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439**

**(è preferibile il versamento sul conto /es ist vorzuziehen auf das Konto einzuzahlen)**

tessera/Mitgliedsausweis € 10,00 o/bzw. € 12,00

