



01/06/2024



Lungomare Claudio Tintori (RN) -  
Parco del Mare-giardini di fronte  
ai bagni 20 e 21

# RIMINI WELLNESS OFF

## AUSL ROMAGNA

Presso il gazebo

misurazione GRATUITA della pressione arteriosa, divertenti  
Test Motori **per TUTTE LE ETA'** e Informazioni

A cura dei

MEDICI DELLO SPORT, CHINESIOLOGI E ASSISTENTI SANITARI DELL'AUSL ROMAGNA

in collaborazione con

GRUPPI DI CAMMINO E PALESTRE CHE PROMUOVONO SALUTE DI RIMINI

MUOVITI INSIEME ALL'ESPERTO

### CAMMINATA DI GRUPPO

**ADATTA A TUTTI (0-100)**

• 10.30-11.30

PARTENZA: Gazebo AUSL Romagna-Bagno 20  
ARRIVO: Gazebo AVIS Rimini-Ruota Panoramica  
Percorso di 2 KM totali con fermata al porto e ritorno

A cura di Rimini Cammina che ti Passa

• 18.00-18.30

PARTENZA: Gazebo AVIS Rimini-Ruota Panoramica  
ARRIVO: Gazebo AUSL Romagna-Bagno 20

Percorso di 2 KM totali con fermata presso Parco  
del Mare-giardini di fronte ai bagni 20 e 21 e ritorno

A cura di CamminAvis Rimini

### PILLOLE DI ALLENAMENTO

**PER TUTTE LE ETÀ (0-100)**

- 9.00-9.20 FOCUS: MOBILITA'
- 9.20-9.40 FOCUS: RINFORZO
- 9.40-10.00 FOCUS: ALLUNGAMENTO
- 10.00-10.20 FOCUS: MOBILITA'
- 10.20-10.40 FOCUS: RINFORZO
- 10.40-11.00 FOCUS: ALLUNGAMENTO

A cura del chinesiologo di Rimini Terme

- 16.00-16.20 FOCUS: MOBILITA'
- 16.20-16.40 FOCUS: RINFORZO
- 16.40-17.00 FOCUS: ALLUNGAMENTO
- 17.00-17.20 FOCUS: MOBILITA'
- 17.20-17.40 FOCUS: RINFORZO
- 17.40-18.00 FOCUS: ALLUNGAMENTO

A cura del chinesiologo di A.S.D. Rimini Rugby



Lungomare Claudio Tintori (RN) - Parco del Mare-giardini di fronte ai bagni 20 e 21