

16 maggio 2012 - [Forlì](#), [Agenda](#), [Cronaca](#), [Cultura](#), [Società](#), [Sport](#)

Vivere i parchi 2012, sempre più verde da sperimentare



Dal 7 giugno iniziative gratuite sportive e non al parco Urbano e Giuliani di Villafranca

Allo studio ultimi aspetti di programmazione della prossima edizione di Vivere i Parchi Uisp Forlì e Cesena 2012: nuovi stimoli e nuove energie si stanno mettendo in moto, per dare una rinnovata veste all' iniziativa

Moltissime le richieste informative pervenute all'organizzazione da quanti hanno preso parte alle iniziative degli scorsi anni. "Il progetto trova nella nostra città di Forlì – spiegano gli stessi organizzatori del calendario di eventi - un suo originale incontro tra sport, ambiente e musica".

A partire dal 7 giugno, tutti i giorni, è previsto un fitto programma di attività: yoga, qi gong, posturale, danzo terapia, pilates, jogging, nordic walking, power stretching

Fino al 14 luglio chiunque si presenti, potrà trovare un insegnante sportivo, in grado di offrire i consigli per iniziare a praticare un'attività motoria e per trascorrere, piacevolmente ed in compagnia, un'ora dedicata

alla salute del proprio corpo ed al benessere psicofisico.

Ad arricchire il programma oltre alle camminate lungo l' asta fluviale del fiume Montone e le bicicletate con l' autore, le camminate al tramonto di respiro profondo e il nordic walking. Inoltre Guido Foddis offrirà spunti per girovagare a sbafo, sulle note della sua chitarra e l' ironia dei suoi passi.

“C'è qualcosa di più stringente e specifico di un generico dovere di cittadinanza per chi si occupa di sport – spiega Francesca Montuschi Uisp Forli e Cesena - il fatto è che l'interazione sport/ambiente è quasi sempre assai più diretta, fisica, emozionale di quanto si possa credere; uno sport ambientalmente sostenibile è bello, e possibile. Vivere i parchi, salvaguardarli e rispettarli è questione di cultura, ma anche di organizzazione.

I parchi in movimento possono essere una nuova forma per far frequentare le aree verdi, in sicurezza e in un percorso comunitario volto a superare le barriere sociali, culturali.

Il verde offre un campo aperto alle innumerevoli possibilità da condividere possibilmente in movimento”.

Tag: [yoga](#)[Uisp](#)[sport](#)[qi gong](#)[power stretching](#)[posturale](#)[pilates](#)[Parco Franco Agosto](#)[parchi](#)[nordic walking](#)[jogging](#)[danza](#)[terapia](#)[benessere](#)

Ti potrebbe interessare anche

Alla ricerca del proprio "Equilibrio"

A Forlì, nel fitto proliferare di luoghi e “tempietti” per rimettersi in forma, c'è chi ha deciso di diversificare e di tornare a parlare non di fisico scultoreo, con addominali e bicipiti da far impallidire Arnold Schwarzenegger, ma di un sano vivere in maniera naturale, fatto di rieducazione e di posturalità, insomma, di una vita che cerca un suo equilibrio, tra i frenetici ritmi quotidiani e il desiderio di “riappacificarsi col mondo”. Come ogni storia interessante anche in questo caso esiste un contrappasso: Spazio Danza, questo il nome dell'associazione culturale sportiva dilettantistica, ha scelto una struttura assai interessante per i propri corsi, un ex poltronificio. Dal Sofà e la sedentarietà, dunque, si cambia musica e anche attrezzature per una sana rieducazione posturale. Equilibrio di Spazio Danza però non è tutto qui: alla ginnastica rieducativa della colonna vertebrale si affianca anche il Pilates, il CoreStability, lo Yoga e il Tai Chi.

Inaugurato al parco il percorso “Un chilometro in salute”

FORLÌ - Taglio del nastro per “Un chilometro in salute”, circuito ricavato all'interno del parco urbano “Franco Agosto” di Forlì con l'obiettivo di incentivare i forlivesi a praticare attività fisica controllata. Sabato 1° giugno, è stato inaugurato ufficialmente il percorso, con alcuni testimonial d'eccezione che si sono prestati a effettuare in prima persona il test con cardiofrequenzimetro diretto a individuare la velocità di passo ideale per ciascuna persona. All'iniziativa hanno, infatti, partecipato gli assessori comunali Davide Drei e Alberto Bellini, i professionisti dell'Ausl di Forlì Lucio Boattini, direttore del Distretto, Romana Bacchi, direttore del Dipartimento di Sanità Pubblica, e il presidente della Uisp di Forlì-Cesena, Gianluca Soglia.

"Rocca in movimento"

CESENA - Nel suggestivo scenario della Rocca Malatestiana e del Parco della Rimembranza prosegue Rocca in Movimento, il progetto promosso dalla Rocca Malatestiana in collaborazione con Technogym e Wellness Foundation che intende promuovere nel corso dell'estate le varie discipline della ginnastica dolce.

Collegamento sorgente: <http://www.forli24ore.it/news/forli/0022664-vivere-parchi-2012-sempre-piu-verde-sperimentare>