

PERCORSO DEL MUOVERSI INSIEME

CONFERENZE TEMATICHE in collaborazione con UNIPOP Vercelli

"I BENEFICI DELL' ATTIVITÀ FISICA: ATTIVI O SEDENTARI ?"

Relatore: dottor Fabio Francese, specialista in medicina dello sport

DOVE E QUANDO

Parlamentino Cavour Palazzo Pasta, via Duomo , 2
giovedì 15 marzo ore 17.30

INFO E COSTI

Gratuito

ATTIVITA' PRATICHE

GINNASTICA DOLCE

Enti Organizzatori: UISP (Unione Italiana Sport Per Tutti) e Comune di Vercelli

Sedute di ginnastica della durata di 60 minuti: movimenti dolci e leggeri, studiati specificamente per le persone più mature, utili a migliorare la circolazione e rinforzare le articolazioni.

Info e iscrizioni: 3483131778 - sig. Domenico Amato

DOVE E QUANDO

Villa Sereno, via Sereno 7
lunedì e giovedì ore 10.30-11.30
Palestra Carducci, via W Manzone
lunedì ore 8.20-9.20 / 9.20-10.20
giovedì ore 10.45-11.45 / 11.45-12.45

INFO E COSTI

Tessera di iscrizione: 10 euro
Corso: 10 euro/mese
E' possibile presentarsi direttamente ai corsi

THAI CHI - KUNG FU OVER

Ente Organizzatore: ASD Accademia Italiana Shen Qi Kwoon Tai

Studio e pratiche di antiche arti cinesi per la salute e il benessere, guidati da Maestri italiani PWKA.

Info e iscrizioni: 3312295724 / 3386931645

DOVE E QUANDO

Sede Accademia:
via Baracca/Forlanini (Complesso EX IPAI)
Informazioni sugli orari in segreteria

INFO E COSTI

Prime due lezioni di prova gratuite.
Convenzione tra ASL VC e Accademia ASD in via di definizione

GRUPPI DI CAMMINO: "LA SALUTE VIEN CAMMINANDO"

Camminate di 50/60 minuti a passo veloce e in gruppo su percorsi urbani.

Iscrizioni via sms o messaggio whatsapp al numero: 377 3076371 - sig.ra Grazia

DOVE E QUANDO

Punti di ritrovo e orari stabiliti volta per volta
Incontri due volte alla settimana

INFO E COSTI

Gratuito

GYM WALKING

Ente Organizzatore: ASD pgs Decathlon

45 minuti di camminata + 45 minuti di allenamento in palestra finalizzato al miglioramento del tono muscolare.

Info e iscrizioni: 3384212569

email: pgsdecathlon@gmail.com - sito web: www.pgsdecathlonvercelli.it/attivita/gymwalking/

DOVE E QUANDO

Palestrina Bertinetti, corso De Rege, 45
Tutti i lunedì ore 19.30 – 21.00

INFO E COSTI

8 euro a incontro

ATTIVITA' PRATICHE

'A PICCOLI PASSI'

Ente Organizzatore: CRA Centro Ricerche Atlantide

Escursioni in natura con moderato impegno fisico, accompagnati da guide naturalistiche.

Info e iscrizioni: 3472454481

sito web: centroatlantide@yahoo.it – fb: <https://www.facebook.com/cravercelli/>

DOVE E QUANDO

Sabato o domenica - Escursioni della durata di mezza giornata o giornata intera

INFO E COSTI

Iscrizione annuale CRA 2 euro
8/10 euro ad escursione

NORDIC WALKING

Ente Organizzatore: CRA Centro Ricerche Atlantide

Corsi di camminata nordica, praticata con l'ausilio delle apposite bacchette, che permette di allenare molti muscoli del corpo.

Info e iscrizioni: tel. 3397488620, Sig.ra Anna Pepe - email: centroatlantide@yahoo.it

fb: www.facebook.com/cravercelli/

DOVE E QUANDO

Corso di avviamento

- 3 incontri a febbraio/marzo: sab17/02, sab 24/02, sab 03/03 ore 10.00 - 11.30

oppure

- 3 incontri ad aprile: mar10, mar17, mar24 ore 18.00 - 19.30

Corso di mantenimento

A marzo e aprile ogni martedì e venerdì ore 9.00 - 10.00

Per entrambi i corsi ritrovo al Parco Iqbal Masih, corso Guglielmo Marconi

Escursioni di NordicWalking con guida

- Sabato 24 Marzo - Parco delle Lame del Sesia, Albano (VC); ore 9.00 - 12.00

- Sabato 21 Aprile - Bosco delle Sorti della Partecipanza, Trino (VC); ore 9 - 12

INFO E COSTI

Iscrizione annuale CRA 2 euro

Corso di avviamento:

pacchetto di tre lezioni - 20 euro

Il corso verrà avviato con un minimo di 8 iscritti.

Corso di mantenimento:

- singola lezione, 7 euro

- pacchetto da 6 lezioni, 36 euro

- pacchetto da 10 lezioni, 50 euro

Escursioni:

8 euro a persona per singola escursione

L'attività verrà effettuata con un minimo di 8 iscritti

ATTIVITA' FISICA ADATTATA

Enti Organizzatori: UISP (Unione Italiana Sport per Tutti), ASL VC e Comune di Vercelli

Dedicata a persone con problemi di salute, per il miglioramento del benessere fisico e la prevenzione delle disabilità.

Info e iscrizioni: 3483131778 - sig. Domenico Amato

DOVE E QUANDO

Cascina Bargè, Str. Olcenengo

- 1° gruppo: mar/ven ore 14.00-15.00

- 2° gruppo: mar/ven ore 15.00-16.00

INFO E COSTI

Tessera di iscrizione: 10 euro

Corso: pacchetto di 20 lezioni 40 euro

Per iscriversi è necessario avere l'indicazione del medico di famiglia o del fisiatra

**PER SAPERNE DI PIÙ
E PER PARTECIPARE**

Sono disponibili i programmi dettagliati dei percorsi tel. 0161593705 (tutti i lunedì e mercoledì ore 9.00-12.00 e 14.30-16.00 e il venerdì ore 9.00-12.00) e-mail: progetto.dedalo@aslvc.piemonte.it
www.dedalo.vercelli.it (attivo dall'1 Marzo 2018)



ASL VC



Il Progetto Dedalo è stato in parte finanziato dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Vercelli

ENTI COINVOLTI:

ASL Vercelli - Comune di Vercelli - Università del Piemonte Orientale UPO - Accademia italiana Shen Qi Kwoon Tai - Auser Vercelli - Centro Ricerche Atlantide - Centro Territoriale Volontariato - CISL UST Vercelli e Anteus - Fondazione Edo ed Elvo Tempia - LILT Sezione Provinciale di Vercelli - Museo Borgogna Vercelli - Museo del Tesoro del Duomo Vercelli - Museo Leone Vercelli - PGS Decathlon Regione Piemonte Direzione Agricoltura - Slowfood Vercelli - Spi CGIL Vercelli Valsesia - Strada del riso di qualità - UISP Vercelli - Università Popolare UNIPOP Vercelli