

Le attività di Dedalo n° 2/2018

PERCORSO DEL MUOVERSI INSIEME.

Attività 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.

DOVE E QUANDO

Centro di incontro Villa Sereno, via Sereno 7
Centro di incontro Montefibre, corso Marconi 32
Centro di incontro Canada, via Trento 5
 Giorni e orari in via di definizione
 I corsi inizieranno ad ottobre

INFO E COSTI

Info e iscrizioni: 3483131778 - sig. Domenico Amato
 Tessera di iscrizione: 10 euro
 Corso: 45 euro corso da ottobre a fine maggio
 oppure 10 euro/mese

Gruppi di cammino "La salute vien camminando"

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

DOVE E QUANDO

- **Lunedì e mercoledì** 9.30 partenza in **Largo Giusti** (davanti alla piastra dell'ospedale)
- Tutti i **martedì** alle 17.15 (dal 30 ottobre alle 15.00) partenza in **Largo Giusti** (davanti alla piastra dell'ospedale)
- Tutti i **giovedì** alle 17.15 (dall'8 novembre alle 15.00) partenza in **corso Bormida** davanti all'albergo Cinzia

INFO E COSTI

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

"Gym walking"

Ente organizzatore: ASD PGS Decathlon

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

DOVE E QUANDO

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

INFO E COSTI

Info e iscrizioni: 3384212569
 email: pgsdecathlon@gmail.com - sito web:
www.pgsdecathlonvercelli.it/attivita/gymwalking/
 8 euro a incontro

Nordic Walking (corso di avviamento per imparare la tecnica)

Ente organizzatore: CRA

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

DOVE E QUANDO

Ritrovo al **Parco Iqbal Masih** di Corso Marconi,
sabato 13 e sabato 20 ottobre dalle ore 10 alle 11,30.

INFO E COSTI

Info e iscrizioni: tel. 3397488620, Sig.ra Anna Pepe - email: centroatlantide@yahoo.it fb: www.facebook.com/cravercelli/
 € 20 per il pacchetto di due lezioni, comprensivi del noleggio delle bacchette.
 Il corso verrà avviato con un minimo di 4 iscritti.

Nordic Walking (corso di mantenimento per tenersi in forma)

Ente organizzatore: CRA

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

DOVE E QUANDO

Ritrovo: **Parcheggio del Pala Pregnotato**, angolo via Trento e via Restano.
 Fino al 30/10: ogni lunedì e giovedì dalle ore 17.30 alle 18.45.
 Dal 1/11 al 30/11: ogni venerdì dalle ore 10 alle 11.15

INFO E COSTI

Info e iscrizioni: tel. 3397488620, Sig.ra Anna Pepe - email: centroatlantide@yahoo.it
 fb: www.facebook.com/cravercelli/
 € 5 a lezione. Il corso verrà avviato con min. 8 iscritti

Attività pratiche

Attività fisica adattata AFA

Enti organizzatori: UISP (Unione Italiana Sport per Tutti) e Comune di Vercelli

Dedicata a persone con problemi di natura osteo-articolare

DOVE E QUANDO

Cascina Bargè, Str. Olcenengo
Giorni e orari in via di definizione
L'attività inizierà ad ottobre

INFO E COSTI

Info e iscrizioni: 3483131778 - sig. Domenico Amato
Corso: pacchetto di 20 lezioni 40 euro
Per iscriversi è necessario avere l'indicazione del medico di famiglia o del fisiatra

"A piccoli passi"

Ente organizzatore: Centro Ricerche Atlantide CRA

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

DOVE E QUANDO

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

INFO E COSTI

Info e iscrizioni: 3472454481
sito web: centroatlantide@yahoo.it - fb:
<https://www.facebook.com/cravercelli/>
Iscrizione annuale CRA 2 euro
8/10 euro ad escursione

"Sport e Natura"

Ente organizzatore: Centro Ricerche Atlantide CRA

Per fare esercizio e scoprire il territorio.

DOVE E QUANDO

Domenica **14 ottobre**. Dal Santuario di Graglia a Netro (BI)
Sabato **20 ottobre**. Escursione alla Palude di Casalbeltrame (NO)
Sabato **3 novembre**. Foliage in città

INFO E COSTI

Info e iscrizioni: 3472454481
sito web: centroatlantide@yahoo.it - fb:
<https://www.facebook.com/cravercelli/>
Costo 8 €
Le escursioni si effettueranno con un minimo di 8 iscritti

Gruppi di cammino "Camminiamo insieme"

Ente organizzatore: ASD Go Fit

Camminate di 40 minuti e 10 minuti di stretching in palestra

DOVE E QUANDO

Partenza: Go Fit ASD, Via Marangoni 2 A
tutti i martedì alle ore 19 e i giovedì alle ore 7.

INFO E COSTI

Info e iscrizioni: 3779401110 Roberta Savio
Il contributo per il primo mese è di 15€ e di 10€ per i mesi successivi.

Conferenze tematiche

"Una vita per la prevenzione"

Relatore: **Dr. Gabriele Bagnasco**, Direttore Dipartimento di Prevenzione ASL VC

DOVE E QUANDO

Aula Magna, Ospedale Sant'Andrea
Mercoledì 7 novembre 2018 ore 17.30

INFO E COSTI

Gratuito

I NOSTRI CONTATTI

tel: **0161593931** (lun-merc 9-12/14-16, ven 9-12)
email: progetto.dedalo@aslvc.piemonte.it



Progetto Dedalo Vercelli



Progetto Dedalo Vercelli

sito web: www.dedalovercelli.it (in progress)

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 Anteas - 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 Rso vercellese di Qualità - UISP Vercelli - Università Popolare UNIPOP Vercelli - Go Fit - Velo Club