



**Per una vita in movimento**

**Attività motorie e sportive gratuite all'aperto o indoor  
Scegli la tua attività e prenota**

**Prenditi cura di te!**

Iniziativa promossa dal **Comune di Zola Predosa** nell'ambito dei progetti "Zola Città dello Sport", in collaborazione con la **Consulta dello Sport** e le **Associazioni sportive del territorio**. Con il contributo di **Sport Valley Regione Emilia-Romagna**. Con la partnership dei **Centri socio culturali del territorio**, del **Centro per le famiglie - Coordinamento Pedagogico Unione Reno Lavino Samoggia** e dell'**Associazione Tuttinsieme Famiglie e Volontari per l'Integrazione**.

# Programma

# Marzo - Aprile

## SABATO 15 MARZO

- 9:30-11:30: **Taiji** - Asco asd - Piattaforma Respighi. Intensità: per tutti, tutte le età
- 15:30-17:30: **Pickleball** - Picklebologna Asd- campetto S. Tomaso. Intensità: per tutti, dai 12 anni.

## DOMENICA 16 MARZO

**Acquaticità neonatale** - Acquasportzola - Unione Sportiva S.S.D. a R.L. Dai tre mesi ai tre anni, accompagnati in acqua da una figura di riferimento e da un nostro istruttore specializzato.

- Orario fascia da 4 a 12 mesi: 16:30-17:15
- Orario fascia da 12 a 36 mesi: 17:15-18:00

Fino ad esaurimento posti, entro le ore 11:00 del sabato precedente la lezione scrivendo un messaggio whatsapp al 351.5406229 o una mail a [acquasportzola@gmail.com](mailto:acquasportzola@gmail.com)

## SABATO 22 MARZO

- 9:30-11:30 **Autodifesa** - Asco asd- Area feste Palazola. Intensità: per tutti, dai 16 anni
- 15:30-16:30 **Modern Dance ragazzi** - Centro danza Buratto asd - campetto basket scuole medie. Intensità: per tutti, dai 10 anni
- 16:30- 17:30 **Modern Dance adulti** - Centro Danza Buratto asd- campetto basket scuole medie. Intensità: per tutti, over 30

## DOMENICA 23 MARZO

**Acquaticità neonatale** - Acquasportzola - Unione Sportiva S.S.D. a R.L.

## SABATO 29 MARZO

- 9:30-11:30 **Workout** con macchine - Zola Calcio asd - parco Simoncelli. Intensità: per tutti, dai 16 anni
- 15:30-16:30 **Zumba Gold** - OrAnge Dance Fitness Bologna asd - Centro sociale Falcone. Intensità: per tutti, over 60
- 16:30-17:30 **Revolution sambafit** - OrAnge Dance Fitness Bologna asd - Centro sociale Falcone. Intensità: alta, adulti

## DOMENICA 30 MARZO

- **Acquaticità neonatale** - Acquasportzola - Unione Sportiva S.S.D. a R.L.

## SABATO 5 APRILE

- 9:30-11:30 **Allenamento pallavolo** open e mini partite a libera fruizione - Unione Sportiva ssd - S. Tomaso. Intensità: per tutti, bambini e adulti
- 16:00-18:00 **Camminata per famiglie con giochi motori** - Unione Sportiva ssd- Ritrovo: Parco Giardino Campagna. Intensità: per tutti, famiglie

## DOMENICA 6 APRILE

**Acquaticità neonatale** - Acquasportzola - Unione Sportiva S.S.D. a R.L.

## LUNEDÌ 7 APRILE

- 09:30 - 10:30 **Ginnastica dolce** - Gruppo Sportivo Riale asd - centro sociale Ilaria Alpi - Intensità: per tutti, over 60
- 10:30 - 11:30 **Ginnastica posturale** - Gruppo Sportivo Riale asd - centro sociale Ilaria Alpi - Intensità: tutte le età

## SABATO 12 APRILE

- 9:30- 10:30: **Allenamento di running** beginner e principianti - Unione Sportiva ssd- Parco Giardino Campagna. Intensità: medio-alta, adulti
- 10.30 - 11:30: **Allenamento di running** esperti - Unione Sportiva ssd - Parco Giardino Campagna. Intensità: alta, adulti
- 16:00-18:00 **Lezioni di Tango** - Sguardi oltre il tango asd - centro sociale Falcone. Intensità: per tutti, adulti

## DOMENICA 13 APRILE

- **Acquaticità neonatale** - Acquasportzola - Unione Sportiva S.S.D. a R.L.

## LUNEDÌ 14 APRILE

- 09:30 - 10:30 **Ginnastica dolce** - Zola Calcio asd - Centro sociale TMP. Intensità: per tutti, over 60
- 10:30 - 11:30 **Ginnastica posturale** - Zola Calcio asd - Centro sociale TMP. Intensità: per tutti, tutte le età

## SABATO 19 APRILE:

- 9:30-10:30 **Ginnastica per il benessere** - Gruppo Sportivo Riale asd - S. Tomaso campetto. Intensità: per tutti, tutte le età
- 10:30-11:30 **Fit&go Dance** - Gruppo Sportivo Riale asd - S. Tomaso campetto. Intensità: alta, adulti

## SABATO 26 APRILE:

- 9:30-11:30 **Karate** - Musokan shin ki tai asd - Parco Respighi Piattaforma. Intensità: per tutti, bambini e adulti
- 16:00-18:00 **Dama**: torneo aperto a tutti e minicorso con regole del gioco - ASD Giovanni Falcone- Centro sociale Ilaria Alpi. Intensità: per tutti, bambini e adulti

**Prenota**



Tel. 371.6359273

Email [vice.consultasportzolapredosa@gmail.com](mailto:vice.consultasportzolapredosa@gmail.com)

Sito web: <https://zolasport.comune.zolapredosa.bo.it/>