

Il servizio di Medicina dello Sport, Ausl di Modena, sostiene le attività del Progetto di Comunità "Camminate tra i Ciliegi..." proponendo:

- Occasioni d'incontro e discussione sulle tematiche dei benefici dell'attività motoria, alimentazione sana e corretto impiego di supplementi ed integratori, corretto uso dei farmaci ed eventuali loro interazioni o effetti sull'attività motoria.
- Collaborazione protocollo di ricerca del Dipartimento di Scienze per la qualità della Vita - Università di Bologna, con l'obiettivo di ampliare le conoscenze sul cambiamento dello stile di vita e sui benefici dell'attività motoria, anche attraverso rilevazioni ed osservazioni sul gruppo di cammino.
- Disponibilità del personale medico, operatori e chinesiologi del Servizio di Medicina dello sport, ad integrare le attività di camminata con proposte ulteriori sul movimento, in collaborazione con operatori, walking leader ed esperti del gruppo "Camminate tra i Ciliegi ed altro movimento".

DOVE ISCRIVERSI

- **Presso il Centro Attività Motorie** dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 12:00 in Viale Mazzini, 21 Vignola - Palestra che Promuove Salute e Attività Motoria Adattata.
- **Presso il punto di ritrovo area verde adiacente l'Ostello Comunale "Casale della Mora"** nelle giornate ed orari delle camminate. Presentarsi con abbigliamento e scarpe idonee per le diverse attività. Per gli Allena"MENTI" nei parchi, munirsi di tappetino. L'organizzazione informerà gli iscritti su ogni variazione dell'orario o la sospensione delle attività legate al meteo.

informazioni Web: www.mappadellasalute.it
www.comune.vignola.mo.it

informazioni Ufficio Sport-Comune di Vignola 059-777713
Centro Attività Motorie, Vignola 3488581370
Azienda USL di Mo, Distretto di Vignola- URP 059777003

Con il supporto di:



Con la collaborazione delle Ass. "Mezaluna" e "Per non sentirsi soli"

Il gruppo ART ATTACK è un team di Volontarie appassionate e creative che si occupa di dare vita alle iniziative del Progetto Camminate tra i Ciliegi ed altro Movimento.

Con la loro energia e inventiva, trasformano le idee in realtà, creando atmosfere uniche per celebrare la Comunità.



Con il patrocinio del Comune di Vignola
www.comune.vignola.mo.it



PROGETTO DI COMUNITA' Distretto di Vignola

CAMMINATE TRA I CILIEGI ... ed altro movimento



SANI STILI DI VITA PER GUADAGNARE SALUTE

2026

TUTTE LE ATTIVITÀ
SONO GRATUITE E SEGUITE
DA LAUREATI IN SCIENZE
MOTORIE

ISCRIVITI!

CAMMINATE

PILATES

GINNASTICA FUNZIONALE

IL PROGETTO DI COMUNITÀ

CAMMINATE TRA I CILIEGI ED ALTRO MOVIMENTO

Percorsi e Relazioni di Salute

Nasce dalla collaborazione tra: Comune di Vignola, Azienda Usi di Modena, Distretto di Vignola, Centro Attività Motorie, Associazione "Insieme si Può" e le tante Associazioni del territorio.

Il progetto promuove stili di vita sani, contrasta i rischi legati alla sedentarietà e favorisce la socializzazione, rafforzando i legami tra le persone.

TUTTE LE ATTIVITÀ PROPOSTE SONO GRATUITE, AD ISCRIZIONE OBBLIGATORIA E SEGUITE DA LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE

CAMMINATE durante TUTTO L'ANNO

Si cammina su percorsi immersi nella natura, accompagnati da laureati in scienze motorie.

La camminata può costituire una delle forme di attività prescritte dal Medico di Medicina Generale, riconosciuta dai protocolli regionali EFA (Esercizio Fisico Adattato) ed AFA (Attività Fisica Adattata). L'attività è rivolta a tutti, in particolare alle persone sedentarie e per chi soffre di patologie croniche stabilizzate, per sperimentare un'attività di movimento e di socializzazione che diventi parte dello stile di vita.

Il personale laureato in scienze motorie svolge:

- la valutazione iniziale con il "test del cammino di 6 minuti" per determinare la velocità d'inizio appropriata per ognuno
- conduce gruppi a differenti velocità
- fornisce consigli
- propone esercizi di condizionamento iniziale e di stretching finale

Allena"MENTI" nei parchi

Il Progetto prevede diverse attività motorie da svolgersi all'interno dei due parchi cittadini a contatto con la natura.

Muoversi in compagnia è un'attività semplice, economica e divertente. E' un ottimo investimento a costo zero a favore della propria salute e benessere.

ATTIVITÀ DI MOVIMENTO ALL'ARIA APERTA

dal 1 GIUGNO al 30 LUGLIO 2026



METODO PILATES

Parco Europa, via Cavedoni, 68
LUNEDI' ore 19:00 - 20:00
Attività motoria che mantiene il corpo efficiente, migliora il tono muscolare e la respirazione e favorisce una corretta postura.

GINNASTICA FUNZIONALE

Parco Europa, via Cavedoni, 68
MERCOLEDI' ore 19:00 - 20:00
Attività motoria finalizzata allo sviluppo globale delle capacità motorie di base tra cui, la forza muscolare, la coordinazione e la resistenza, con l'ausilio di piccoli attrezzi o attraverso l'uso del proprio peso corporeo.



CAMMINATE NEL VERDE

DURANTE TUTTO L'ANNO

MARTEDI' e GIOVEDI'

ore 17:00 - 18:30

Partenza e arrivo presso il parco adiacente l'Ostello Comunale "Casale della Mora" con percorsi lungo il fiume Panaro.