



PROPOSTE ATTIVITA' ALL'APERTO MAGGIO- GIUGNO

Proposta N.1 PASSEGGIATE GINNICHE

Semplici percorsi sul PIAR, guidati dall'istruttore **Silvio Bazzara** che unirà alla camminata alcuni facili movimenti di coordinamento e respirazione per riacquisire la consapevolezza delle proprie capacità fisico motorie.

Gruppo: massimo 10 persone (il gruppo avrà la possibilità di fare 6 passeggiate)

Luogo di partenza: Ponte di Torri di Quartesolo (lato Villa Rignon)

Giorni: **mercoledì 19, 26 maggio, giovedì 3, mercoledì 9, 16, 23 giugno**

Orario: 9-10

Obbligatorio: €5,00 per assicurazione (per tutte le sei passeggiate)

Proposta n. 2 PASSEGGIATA NATURALISTICA

Percorso in relax dal ponte di Torri, di 1,5 km, osservando gli ambienti che si trovano lungo la sponda del Tesina con particolare attenzione alle specie erbacee, arbustive e arboree in compagnia dell'esperto **Marco Paccagnella**, che spiegherà le peculiarità delle specie e il loro impatto sulla fauna e sul fiume stesso.

Gruppo: massimo 10 persone

Luogo di partenza: Ponte di Torri di Quartesolo (lato Villa Rignon)

Giorni: 1° data, **lunedì 17 maggio** – 2° data, **lunedì 7 giugno**

Orario: 9-10

Proposta n. 3 PASSEGGIATA DIDATTICA

La guida turistica volontaria di "Italia Nostra" **Nicolina Cappello**, propone una passeggiata della durata di 1 ora circa lungo via Roma, da Villa Slaviero a Villa Rignon passando per il Ponte "Palladiano".

Gruppo: massimo 10 persone

Luogo di partenza: Piazza del Municipio

Giorni: **venerdì 21 maggio** (possibilità di altre date a seguire)

Orario: 9-10

Proposta n. 4 APPUNTAMENTO CON IL BENESSERE

Esercizi di respirazione e di ascolto del respiro per sciogliere le tensioni del corpo, guidati dalla psicologa (formata in psicosomatica) **dott.ssa Carolina Dalle Palle** che spiegherà alcune importanti tecniche per superare l'ansia.

Gruppo: massimo 10 persone

- **martedì 25 maggio** parco quartiere Casoni (Torri)
- **venerdì 11 giugno** parco quartiere Arcaro (Marola)

Orario: 9-10

APPUNTAMENTO CON IL BENESSERE

Esercizi di respirazione di yoga dolce sotto la guida dell'istruttore ISEF **Nicola Tezza**, per raggiungere un maggior stato di serenità e armonia.

Gruppo: massimo 10 persone

lunedì 21 giugno parco quartiere Casoni

Orario: 9-10

Proposta n. 5 ASSAGGI MUSICALI

Incontro con la musica classica interpretata dai giovani talenti del territorio.

Gruppo: massimo 10 persone

- **giovedì 27 maggio**, ore 10.30-11.30
parco quartiere Arcaro con gli allievi del musicale di Marola
- **lunedì 31 maggio**, ore 17.30-18.30
parco quartiere Casoni con gli allievi della scuola di Musica di Torri
Associazione culturale S. Nicolò
- **lunedì 14 giugno**, ore 17.30-18.30
parco quartiere Arcaro con gli allievi della scuola *Nota Nova*

