

Rassegna del 18/08/2022

Tirreno Pontedera	Attività fisica gratuita per tutte le età	...	1
Nazione Pontedera	Ginnastica, yoga e autodifesa Tutto in golena	...	2
Nazione Pontedera	Conquista Capo Nord L'avventura di Terreni - Da Fornacette a Capo Nord in bici Missione compiuta per Terreni	...	3

Attività fisica **gratuita** per tutte le età

A Calcinaia ginnastica dolce, Wing tsun, yoga e avvicinamento ai vari sport

Calcinaia A breve cominceranno gli appuntamenti con le attività motorie ricreative all'aria aperta ideate per permettere a chiunque di svolgere esercizi fisici in questo scorcio finale d'estate.

Le attività, completamente gratuite, organizzate dal Comune di Calcinaia con l'ausilio della palestra New Fit, si terranno nella parte della golena dell'Arno di fronte al palazzo comunale, sono naturalmente suddivise per fascia d'età e sono state pensate per coinvolgere davvero tutti i cittadini, dai bambini agli anziani.

Le lezioni si svolgeranno nel periodo che va dal 23 agosto al 9 settembre a seconda della specialità scelta e avranno una durata complessiva di 6 ore ognuna (divise in più incontri). Ecco nel dettaglio tutte le attività proposte con gli orari e i giorni in cui saranno svolte.

Ginnastica Dolce 60+

Dedicata agli over 60, questa attività mattiniera è un'ottima occasione per non lasciarsi intorpidire dai caldi estivi, proponendo un'attività di moto accessibile a tutti e non faticosa, per iniziare le giornate con tanta energia. La ginnastica dolce 60+ avrà i suoi appuntamenti il 24, 26 e 31 agosto, il 2, 7 e 9 settembre, dalle 10 alle 11.

Autodifesa WingTsun

L'arte marziale tradizionale cinese derivata dal kung-fu, resa celebre dal

maestro Yip Man, maestro fra gli altri del grande Bruce Lee. Come tutte le arti marziali orientali, si basa su una forte tradizione filosofica. L'autodifesa wing tsun avrà le sue lezioni il martedì e giovedì 23, 25 e 30 agosto, e il primo, 6 e 8 Settembre, dalle 17 alle ore 18.

Bambini

Nel cartellone allestito da Comune e palestra New Fit c'è anche "Calcinaia & gli atleti di Domani". È l'attività dedicata ai più piccoli, che vogliono esplorare le diverse discipline sportive e farsi un'idea dei vari sport, per poi eventualmente decidere se intraprendere uno di questi percorsi: gli incontri sono fissati lunedì 29 agosto, mercoledì 31 agosto, e lunedì 5 settembre, dalle 17 alle 19.

Sorrisi

Lo Yoga della Risata, una pratica particolare, che cerca il benessere attraverso la risata, risaputa essere un'attività estremamente benefica, psicologicamente ma anche fisicamente, le sessioni di questo yoga sono lunedì 29 agosto dalle 9 alle 11, giovedì primo Settembre dalle 9 alle 11, e mercoledì 7 settembre dalle 17 alle 19.

Come partecipare

Queste attività sono a iscrizione gratuita per i cittadini residenti nel comune di Calcinaia. Per prenotazioni e ulteriori informazioni contattare Giovanni attraverso Whatsapp al numero 342 7311034. ●



Dove

Nella golena dell'Arno di fronte al municipio

L'accordo

Attività promosse da Comune palestra New Fit

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 4671



Calcinaia

Ginnastica, yoga e autodifesa Tutto in golena

Ginnastica dolce per persone ultrasessantenni, autodifesa Wing Tsu, Calcinaia e gli atleti di domani e lo yoga della risata. Tutti questi corsi si terranno dal 23 agosto al 9 settembre a Calcinaia, nello spazio della golena d'Arno di fronte al palazzo comunale. L'organizza il Comune con la palestra New Fit. Per prenotazioni e informazioni contattare Giovanni su Whatsapp al numero 342 7311034. I corsi sono rivolti alle cittadine e ai cittadini di Calcinaia, dai bambini ai più grandi, e sono completamente gratuiti. Più che veri e propri corsi si tratta di attività motorie ricreative all'aria aperta ideate per permettere a chiunque di svolgere esercizi fisici in questo scorcio finale d'estate.

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 4671





Calcinaia

Conquista Capo Nord L'avventura di Terreni

A pagina 3

Calcinaia

Da Fornacette a Capo Nord in bici Missione compiuta per Terreni

CALCINAIA

Missione compiuta. E' proprio il caso di dirlo. Filippo Terreni in sella alla sua fidata Gravel ha raggiunto Capo Nord, un'impresa incredibile costellata di affascinanti avventure, di momenti difficili, di bellissimi incontri e di grandi soddisfazioni.

Di sicuro aver portato a termine quella mezza follia di percorrere in bici, in solitario, gli oltre 5650 km che separano Calcinaia e Fornacette da Capo Nord, rende onore al giovane socio-tesserato della Polisportiva Casarosa.

L'impresa in numeri parla di 8 nazioni europee attraversate, 49 lunghi giorni di pedalate, descritti minuziosamente nel diario di bordo che @ridepippo95 tiene costantemente aggiornato su Instagram. Poi un susseguirsi di tragitti e infine le ultime tappe sono quelle più insidiose coi dislivelli norvegesi che cominciano a farsi sentire sulle gambe e soprattutto con un vento incredibile che blocca

per due giorni «il nostro avventuroso compaesano a soli 35 km da Capo Nord».

L'arrivo è solo rimandato al giorno 49 quando la Gravel di Filippo è immortalata insieme al suo temerario proprietario davanti all'installazione del Mappamondo in ferro che troneggia nello spazio più a nord del comune di Nordkapp in Norvegia.

E' la meta finale quella agognata da oltre un mese e mezzo (ma desiderata già da anni mentre progettava questa avventura). E tra i supporters di Filippo c'era anche il sindaco Cristiano Alderigi che si è complimentato con il giovane ciclista per l'arrivo a Capo Nord. Ora per completare l'avventura non rimane che lo spostamento verso Rovaniemi ed infine il volo di ritorno che lo riporterà in Toscana ed infine a Fornacette.



Filippo Terreni davanti al mappamondo che troneggia a Capo Nord

