

# **Parchi in Movimento: benessere e salute all'aperto**

Fino al 30 settembre è attivo PIM – **Parchi in Movimento**, il progetto incluso nel cartellone di Bologna Estate, che promuove l'attività motoria all'interno degli spazi verdi urbani. Rivolto a cittadini di tutte le età e livelli di preparazione atletica, PIM offre l'opportunità di partecipare a un'ampia gamma di attività guidate da personale qualificato.

Nato nel 2010, questo progetto ha sostenuto nel tempo lo sviluppo di stili di vita salutari, offrendo un'ampia varietà di proposte sportive all'interno delle aree verdi urbane. Attraverso attività di gruppo come pilates, tango, nordic walking, capoeira, arti marziali e yoga, si creano occasioni per relazionarsi e costruire reti sociali in un ambiente sano. Inoltre, si promuove un'ottica inclusiva che favorisce la connessione transgenerazionale, coinvolgendo persone con culture diverse e abilità differenti.

**La partecipazione a tutte le attività di Parchi in Movimento è gratuita.** Per iscriversi, è possibile contattare gli organizzatori ai numeri di telefono o alle email indicate nei programmi pubblicati sulle pagine dei singoli parchi. In alternativa, è possibile recarsi direttamente al parco desiderato e chiedere se ci sono ancora posti disponibili.

Il progetto coinvolge un totale di dodici parchi, due per ogni quartiere, con l'obiettivo di promuovere uno stile di vita sano. Ecco l'elenco dei parchi coinvolti:

Parco dei Cedri e Parco Vittime della Uno Bianca nel quartiere Savena

Parco della Montagnola e Giardini Lunetta Gamberini nel quartiere Santo Stefano

Parco San Donnino e Giardino Parker Lennon nel quartiere San Donato-San Vitale

Parco di Villa Angeletti e Parco dei Giardini nel quartiere Navile

Giardino Giacomo Bulgarelli e Parco 11 Settembre 2001 nel quartiere Porto-Saragozza

Parco Nicholas Green e Parco dei Pini nel quartiere Borgo Panigale-Reno

LloydsFarmacia riserva ai partecipanti di Parchi in Movimento il "Kit Salute & Benessere", che può essere ottenuto presentando il coupon rilasciato dagli allenatori presso una delle Farmacie Lloyds.