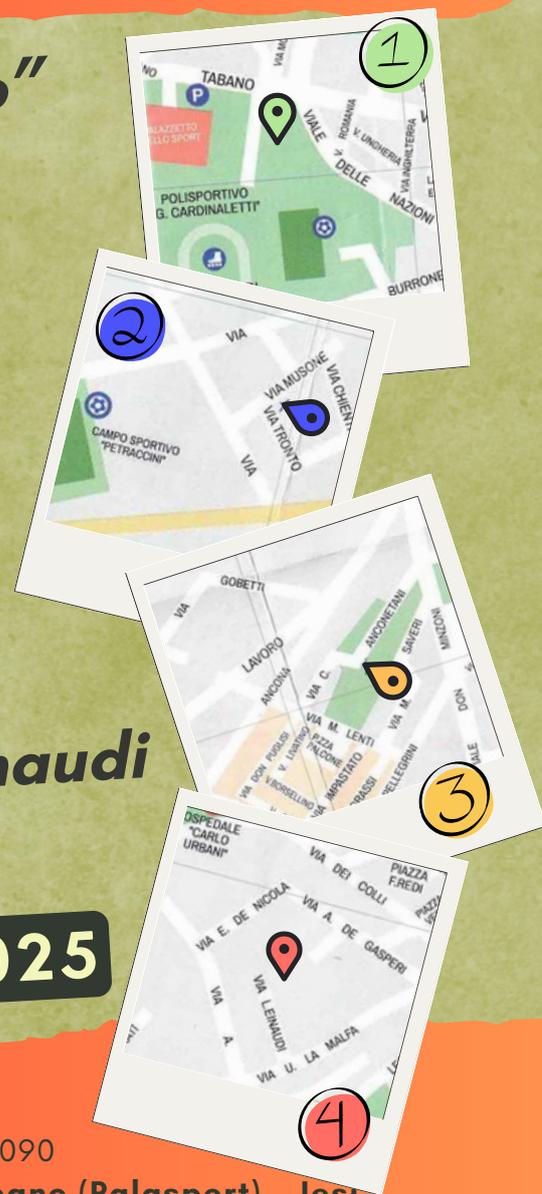


**ATTIVITA' GRATUITA CON OBBLIGO
CERTIFICATO MEDICO NON
AGONISTICO E TESSERAMENTO UISP**

GINNASTICA AL PARCO

E CONSIGLI PER COME AFFRONTARE IL GRANDE CALDO

- 1 Area Verde Palasport "Tabano"**
- lunedì e giovedì 8.45/ 9.45
- martedì e venerdì 8.45/ 9.45
- 2 Parco - Quartiere "Minonna"**
- lunedì e giovedì 16.30/ 17.30
- 3 Parco "Mattei" - Ex SMIA**
- martedì e venerdì 17.15/ 18.15
- 4 Parco "Frida Kahlo" - c/o via Enaudi**
- lunedì e giovedì 18.15/ 19.15



A PARTIRE DAL 16 GIUGNO 2025

CONTRASTO ALLE ONDATE DI CALORE

INCONTRO CON GLI ESPERTI



**C.R.I. Comitato di Jesi - Volontaria Paola Zega
e Dr. Paolo Crognaletti**

- **Area Verde Palasport**
Giovedì 3 luglio - ore 8.35
Lunedì 7 luglio - ore 8.35
- **Parco "Mattei" - Ex SMIA**
Martedì 1 luglio - ore 18.15
Venerdì 4 luglio - ore 18.15



Nutrizionista - Dott.ssa Silvia Urbani

- **Parco "Mattei"**
Venerdì 27 giugno - ore 18.15
- **Parco "Minonna"**
Giovedì 3 luglio - ore 17.40
- **Parco "Frida Kahlo"**
Giovedì 3 luglio - ore 18.10
- **Area Verde Palasport**
Venerdì 18 luglio - ore 9.45



Pillole di salute (Clicca sopra l'argomento che ti interessa e guarda il video o utilizza il QR CODE)

- ↳ Alcool & Caldo
- ↳ Idratazione
- ↳ Pasti: leggeri ma frequenti
- ↳ Cosa mangiare al mare
- ↳ Frullati Rinfrescanti



EVENTO FINALE

In collaborazione con il
FESTIVAL "LE VIE DEL BENESSERE"

Camminata - Mostra - Aperitivo gratuito

SABATO 20 SETTEMBRE

Ore 9.00: Ritrovo Palazzetto dello Sport di Jesi
partenza per il centro storico

Ore 11.30: Aperitivo

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
PARTECIPAZIONE GRATUITA



Info ✦ 0731213090

✦ politicheeducative.jesi@uisp.it

Croce Rossa Italiana
Comitato di Jesi

