

# OTTOBRE ROSA

MESE DELLA PREVENZIONE DEI TUMORI FEMMINILI

5 minuti una VITA  
che valgono



## INIZIATIVE A MARANO

### SABATO 5 OTTOBRE

#### “PERCORSI...COMUNI”

In collaborazione con i Comuni del Distretto e con la partecipazione dei gruppi di Cammino del territorio, Associazioni locali e Associazione #iostoconvoi.

Punti di ritrovo e partenze:

**MARANO sul Panaro ore 15.00** c/o P.zza Matteotti.

**Per info: biblioteca@comune.marano.mo.it – 059 705771**

**SAVIGNANO sul Panaro ore 15.30** c/o Municipio Via Doccia.

**Per info: 334 6050717 e Camminando in Compagnia, Katia 348 4312040**

**VIGNOLA ore 16.00** c/o Aree Verdi Centro Nuoto Via Portello.

**Per info: Camminate tra i Ciliegi ed altro Movimento, Anna 348 8581370 – centroatt.motorie@libero.it**

**Ore 16.45 Arrivo per tutti presso la sede dell'Associazione #iostoconvoi**, in Via della Resistenza a Savignano, località Formica. L'associazione è presente al Day Service Oncologico presso l'Ospedale di Vignola. Offrirà a tutti i partecipanti una merenda salutare. A seguire, ringraziamenti e saluti con la partecipazione delle Amministrazioni Comunali e della Direzione del Distretto e Ospedale di Vignola.

**Ore 17.15 “Conversando in Rosa di prevenzione di tumori femminili”** con la dr.ssa Silvana Borsari, Ginecologa.

**Ore 17.45 “Bagni di Gong”**, a cura dell'Associazione #iostoconvoi.

**Presso i punti di partenza delle camminate e nelle iniziative, sarà possibile trovare un gadget a tema, da indossare come segno distintivo di Ottobre Rosa 2024, a cura dell'Associazione #iostoconvoi.**

### DOMENICA 13 OTTOBRE

#### Camminata al mattino e Attività Fisica nel pomeriggio

##### VIGNOLA/ MARANO/GUIGLIA

“Ottobre Rosa...dai che andiamo!!!” Sono previsti due percorsi:

**Percorso Small di 4+4 Km: Ore 8,15** Ritrovo parcheggio Centro Nuoto con partenza **ore 8,30** arrivo a Marano ore 9.30 circa nei pressi della diga, briglia di Zenzano. Ristoro a cura del Comune di Marano e rientro a Vignola per le **ore 10.30 circa**. Percorso in piano

**Percorso Extra Large di 12+8 Km** per chi desidera proseguire la camminata fino a Guiglia e rientro.

Ritrovo **ore 9.30** e **ripartenza ore 9,40** dalla diga di Marano lungo il percorso sole, briglia di Zenzano, arrivo nella piazza di Guiglia previsto per le **ore 12,45**. Il percorso di **3 ore circa**, prevede piccole soste. Percorso impegnativo, con salite e bellissimo panorama. I tempi potranno allungarsi per i camminatori meno esperti, che comunque saranno sempre accompagnati. Buffet salutare offerto dai commercianti del Comune di Guiglia e Associazioni Locali.

**Opzioni orari per il rientro a Vignola da Guiglia:**

**ore 14.30** con arrivo previsto per le **ore 17.00**,

**ore 15.45** dopo la lezione di yoga con arrivo previsto per le **ore 18.00 circa**

oppure in autonomia organizzandosi per rientro in macchina.

Camminate a cura di: MuoviVi, Camminando in Compagnia, Ass. La Montagna e in collaborazione con il Comune di Marano e il Comune di Guiglia

**Per info: Fiorella 327 0738116, Katia 348 4312040 e Graziella 333 58018988**

**Per chi lo desidera l'iniziativa continua nel pomeriggio come specificato qui di seguito...**

# MERCOLEDI 16 OTTOBRE

## Camminata

### MARANO

#### “Rosa in quota”

**Partenza ore 09.00** da piazza Matteotti Marano s/P con arrivo a Denzano (punto panoramico) e ritorno.

Percorso escursionistico intermedio di **13.6 km** da percorrere in **ore 4.00** circa.

Buon allenamento richiesto. Sentieri facilmente percorribili. Adatto a ogni livello di abilità. Sarà offerta una merenda e un gadget a tema a tutti i partecipanti.

A cura di: Scorbibanda e Associazione La Banda della Trottoia

**Gradita la conferma di partecipazione al 338 2356451**

# SABATO 19 OTTOBRE

## MARANO

### “Camminata metabolica in Rosa” con Gianluca

**Ritrovo ore 15.00** presso Piazza Matteotti

In caso di maltempo l'attività si svolgerà alla sala Artcaffè presso il Teatro di Kia (lato destro) Via I Maggio.

**Per info: [biblioteca@comune.marano.mo.it](mailto:biblioteca@comune.marano.mo.it) Tel 059 705771**

**E' consigliata la prenotazione al numero sopra indicato**

# SABATO 26 OTTOBRE

## MARANO

### “Yoga al parco” con Loretta

**Ore 15.00** ritrovo presso il parco delle bocce via I Maggio. Portare un materassino.

A seguire, “Una merenda in compagnia” ristoro “Un sorso di benessere”, presso i locali del Circolo La Grama, offerto dal Circolo La Grama, da “MAV Hairstyle” e da Bottega della pasta, di Marano.

In caso di maltempo l'attività si svolgerà alla sala Artcaffè presso il Teatro di Kia (lato destro) in Via I Maggio.

**Per info: 059-705771 – [biblioteca@comune.marano.mo.it](mailto:biblioteca@comune.marano.mo.it)**