

# BENESSERE e NATURA

## nei parchi di Rovereto

LEZIONI GRATUITE  
DI GINNASTICA, PILATES, YOGA, TAI CHI,  
ZUMBA  
NEI PARCHI DELLA CITTA'

Dal 4 giugno al 31 luglio 2026

- È sufficiente presentarsi con abiti comodi
- Per pilates si consiglia di portarsi un tappetino
- Per yoga un tappetino e un piccolo cuscino
- Per la ginnastica un tappetino

Parco Colorio - via S.Pellico

Giardini Perlasca - corso A. Bettini

Giardino delle Sculture c/o Mart - corso A. Bettini 43

Parco Istria - via Benacense

Parco Dionisi - viale della Vittoria

Giardini alla Pista - via Dante



Comune di Rovereto  
CITTÀ DELLA PACE

Calendario attività



In collaborazione con Smart Lab

# BENESSERE e NATURA

## nei parchi di Rovereto

Parco Colorio - via S.Pellico

Parco Istria - via Benacense

Giardini Perlasca - corso A. Bettini

Parco Dionisi - viale della Vittoria

Giardino delle Sculture c/o Mart - corso A. Bettini 43

Giardini alla Pista - via Dante

- È sufficiente presentarsi con abiti comodi
- Per pilates si consiglia di portarsi un tappetino
- Per yoga un tappetino e un piccolo cuscino
- Per la ginnastica un tappetino

## CALENDARIO ATTIVITÀ GIUGNO/LUGLIO

### SETTIMANA 4/5 GIUGNO

disciplina	giorno	orario	data	luogo
ZUMBA	GIOVEDI	18.30-19.30	04/06/2026	PARCO COLORIO*

*\*IN COLLABORAZIONE CON SMART LAB*

### SETTIMANA 8/12 GIUGNO

disciplina	giorno	orario	data	luogo
YOGA RATNA	MARTEDI	18.45-19.45	09/06/2026	PARCO COLORIO*
ZUMBA	GIOVEDI	18.30-19.30	11/06/2026	PARCO COLORIO*

*\*IN COLLABORAZIONE CON SMART LAB*

## SETTIMANA 15/19 GIUGNO

disciplina	giorno	orario	data	luogo
YOGA	LUNEDI	19.00-20.00	15/06/2026	GIARDINI ALLA PISTA
PILATES	LUNEDI	19.00-20.00	15/06/2026	PARCO ISTRIA
YOGA E MASSAGGI	MARTEDI	18.00-19.30	16/06/2026	PARCO COLORIO*
GINNASTICA	MARTEDI	9.30-10.30	16/06/2026	PARCO DIONISI
TAIJI	MERCOLEDI	8.30-9.30	17/06/2026	GIARDINI PERLASCA
PILATES	MERCOLEDI	19.00-20.00	17/06/2026	GIARDINI PERLASCA
YOGA	GIOVEDI	7.30-8.30	18/06/2026	GIARDINO MART
YOGA RATNA	GIOVEDI	18.45-19.45	18/06/2026	PARCO COLORIO*
GINNASTICA	VENERDI	17.30-18.30	19/06/2026	PARCO DIONISI
TAIJI	VENERDI	18.30-19.30	19/06/2026	GIARDINI PERLASCA

**\*IN COLLABORAZIONE CON SMART LAB**

## SETTIMANA 22/26 GIUGNO

disciplina	giorno	orario	data	luogo
YOGA	LUNEDI	19.00-20.00	22/06/2026	GIARDINI ALLA PISTA
PILATES	LUNEDI	19.00-20.00	22/06/2026	PARCO ISTRIA
PILATES	MARTEDI	18.45-19.45	23/06/2026	PARCO COLORIO*
GINNASTICA	MARTEDI	9.30-10.30	23/06/2026	PARCO DIONISI
TAIJI	MERCOLEDI	8.30-9.30	24/06/2026	GIARDINI PERLASCA
PILATES	MERCOLEDI	19.00-20.00	24/06/2026	GIARDINI PERLASCA
YOGA	GIOVEDI	7.30-8.30	25/06/2026	GIARDINO MART
ZUMBA	GIOVEDI	18.30-19.30	25/06/2026	PARCO COLORIO*
GINNASTICA	VENERDI	17.30-18.30	26/06/2026	PARCO DIONISI
TAIJI	VENERDI	18.30-19.30	26/06/2026	GIARDINI PERLASCA

**\*IN COLLABORAZIONE CON SMART LAB**

## SETTIMANA 29 GIUGNO 3 LUGLIO

disciplina	giorno	orario	data	luogo
YOGA	LUNEDI	19.00-20.00	29/06/2026	GIARDINI ALLA PISTA
PILATES	LUNEDI	19.00-20.00	29/06/2026	PARCO ISTRIA
TALK SU SALUTE FEMMINILE IN TUTTE LE ETÀ	MARTEDI	17.30-18.30	30/06/2026	PARCO COLORIO*
VIET THAI CHI	MARTEDI	18.30-19.30	30/06/2026	PARCO COLORIO*
PILATES	MARTEDI	18.45-19.45	30/06/2026	PARCO COLORIO*
GINNASTICA	MARTEDI	9.30-10.30	30/06/2026	PARCO DIONISI
TAIJI	MERCOLEDI	8.30-9.30	01/07/2026	GIARDINI PERLASCA
PILATES	MERCOLEDI	19.00-20.00	01/07/2026	GIARDINI PERLASCA
YOGA	GIOVEDI	7.30-8.30	02/07/2026	GIARDINO MART
ZUMBA	GIOVEDI	18.30-19.30	02/07/2026	PARCO COLORIO*
GINNASTICA	VENERDI	17.30-18.30	04/07/2026	PARCO DIONISI
TAIJI	VENERDI	18.30-19.30	04/07/2026	GIARDINI PERLASCA

**\*IN COLLABORAZIONE CON SMART LAB**

## SETTIMANA 6/10 LUGLIO

disciplina	giorno	orario	data	luogo
YOGA	LUNEDI	19.00-20.00	06/07/2026	GIARDINI ALLA PISTA
PILATES	LUNEDI	19.00-20.00	06/07/2026	PARCO ISTRIA
PILATES	MARTEDI	18.45-19.45	07/07/2026	PARCO COLORIO*
GINNASTICA	MARTEDI	9.30-10.30	07/07/2026	PARCO DIONISI
TAIJI	MERCOLEDI	8.30-9.30	08/07/2026	GIARDINI PERLASCA
PILATES	MERCOLEDI	19.00-20.00	08/07/2026	GIARDINI PERLASCA
YOGA	GIOVEDI	7.30-8.30	09/07/2026	GIARDINO MART
GINNASTICA	VENERDI	17.30-18.30	10/07/2026	PARCO DIONISI
TAIJI	VENERDI	18.30-19.30	10/07/2026	GIARDINI PERLASCA

**\*IN COLLABORAZIONE CON SMART LAB**

## SETTIMANA 13/17 LUGLIO

disciplina	giorno	orario	data	luogo
YOGA	LUNEDI	19.00-20.00	13/07/2026	GIARDINI ALLA PISTA
PILATES	LUNEDI	19.00-20.00	13/07/2026	PARCO ISTRIA
PILATES	MARTEDI	18.45-19.45	14/07/2026	PARCO COLORIO*
GINNASTICA	MARTEDI	9.30-10.30	14/07/2026	PARCO DIONISI
TAIJI	MERCOLEDI	8.30-9.30	15/07/2026	GIARDINI PERLASCA
PILATES	MERCOLEDI	19.00-20.00	15/07/2026	GIARDINI PERLASCA
YOGA	GIOVEDI	7.30-8.30	16/07/2026	GIARDINO MART
YOGA	GIOVEDI	18.30-19.30	16/07/2026	PARCO COLORIO*
GINNASTICA	VENERDI	17.30-18.30	17/07/2026	PARCO DIONISI
TAIJI	VENERDI	18.30-19.30	17/07/2026	GIARDINI PERLASCA

**\*IN COLLABORAZIONE CON SMART LAB**

## SETTIMANA 20/24 LUGLIO

disciplina	giorno	orario	data	luogo
YOGA	LUNEDI	19.00-20.00	20/07/2026	GIARDINI ALLA PISTA
PILATES	LUNEDI	19.00-20.00	20/07/2026	PARCO ISTRIA
YOGA E MASSAGGI	MARTEDI	18.00-19.30	21/07/2026	PARCO COLORIO*
GINNASTICA	MARTEDI	9.30-10.30	21/07/2026	PARCO DIONISI
TAIJI	MERCOLEDI	8.30-9.30	22/07/2026	GIARDINI PERLASCA
PILATES	MERCOLEDI	19.00-20.00	22/07/2026	GIARDINI PERLASCA
YOGA	GIOVEDI	7.30-8.30	23/07/2026	GIARDINO MART
YOGA E MASSAGGI	GIOVEDI	18.00-19.30	23/07/2026	PARCO COLORIO*
GINNASTICA	VENERDI	17.30-18.30	24/07/2026	PARCO DIONISI
TAIJI	VENERDI	18.30-19.30	24/07/2026	GIARDINI PERLASCA

**\*IN COLLABORAZIONE CON SMART LAB**

## SETTIMANA 27/31 LUGLIO

disciplina	giorno	orario	data	luogo
YOGA	LUNEDI	19.00-20.00	27/07/2026	GIARDINI ALLA PISTA
PILATES	LUNEDI	19.00-20.00	27/07/2026	PARCO ISTRIA
YOGA E MASSAGGI	MARTEDI	18.00-19.30	28/07/2026	PARCO COLORIO*
GINNASTICA	MARTEDI	9.30-10.30	28/07/2026	PARCO DIONISI
TAIJI	MERCOLEDI	8.30-9.30	29/07/2026	GIARDINI PERLASCA
PILATES	MERCOLEDI	19.00-20.00	29/07/2026	GIARDINI PERLASCA
YOGA	GIOVEDI	7.30-8.30	30/07/2026	GIARDINO MART
YOGA E MASSAGGI	GIOVEDI	18.00-19.30	30/07/2026	PARCO COLORIO*
GINNASTICA	VENERDI	17.30-18.30	31/07/2026	PARCO DIONISI
TAIJI	VENERDI	18.30-19.30	31/07/2026	GIARDINI PERLASCA

**\*IN COLLABORAZIONE CON SMART LAB**

**Comune di Rovereto**  
**Ufficio Sport**  
**Corso Bettini, 41**  
**38068 Rovereto**



**Comune di Rovereto**  
CITTÀ DELLA PACE