

## *Sport, Fitness & Wellness Directory*



# *Cesenatico Bellavita*

## *Sport & Wellness Hotel collection*



Sport & Wellness Hotel collection

## *Cesenatico Bellavita*

Una selezione di Hotel di qualità

Il Consorzio Cesenatico Bellavita® riunisce un'accurata selezione di Hotel di qualità, luoghi del "bel vivere", dove comfort e benessere, gusto, divertimento e autentica ospitalità sono una consuetudine. I servizi di ogni struttura rivelano alti standard e rispondono alle esigenze di un Ospite esigente e consapevole.

Il Consorzio Cesenatico Bellavita® garantisce servizi di qualità:

**Hotel 3 e 4 stelle**  
**Aparthotel**  
**Strutture nuove o rinnovate**  
**Piscine e idromassaggio**  
**Aree benessere**  
**Animazione e miniclub**  
**Sale meeting**  
**Autentica cucina del territorio**  
**Attenzione e cura ai dettagli**

*Ospitalità + Famiglia + Gastronomia + Wellness: Cesenatico Bellavita*

Prende forma così un'ospitalità che promuove gusto, relax, movimento en plein air e divertimento. Aria di mare, buona tavola e attività fisica, per regalare soddisfazione, ma soprattutto qualità alla propria vacanza.

# Wellness significa Bellavita

Un territorio unico dal mare alla collina, fra arte, gastronomia, ospitalità e benessere



Fra il mare e le colline verdeggianti si estende la Wellness Valley®, dove il benessere è un vero e proprio tratto distintivo. La qualità della vita, in quest'area che va da Cesena fino al mare e si allarga alla Romagna, è elevata. Ed è il risultato dell'azione di più fattori. La presenza di numerose aziende operanti in aree come agricoltura biologica, gastronomia, fitness, tecnologia; la vicinanza al mare e ai numerosi centri termali, permettono al territorio di conseguire alti standard di eccellenza. Non a caso, proprio la provincia di Forlì-Cesena ha raggiunto il BIL (Benessere Interno Lordo) più alto d'Italia, identificandosi come il territorio in cui si vive meglio, secondo la rilevazione fatta dal quotidiano Il Sole 24 Ore.

All'interno del progetto Wellness Valley®, promosso da Wellness Foundation, il Consorzio Cesenatico Bellavita® offre un'ospitalità che promuove il concetto di "benessere" inteso come esperienza multisensoriale completa ed olistica.

**L'Hotel Collection di Cesenatico Bellavita® offre ai propri ospiti servizi adeguati per praticare attività sportiva, convenzioni con le strutture e i centri sportivi della città, settimane all'insegna dell'attività fisica e del wellness e tutte le informazioni utili per soddisfare qualsiasi desiderio di star bene in movimento.**

# Cesenatico Bellavita

Una palestra a cielo aperto per movimento e relax

Vivere sano, positivo, "stare bene". Fondamentale per la propria forma mentale e psichica è muoversi, fare esercizio.

**Cesenatico è una palestra a cielo aperto, la località più sportiva e alla moda della riviera adriatica.**

In tutta la città è possibile trascorrere il proprio tempo praticando una varietà incredibile di sport per soddisfare i gusti più vari.

I grandi parchi di levante e ponente, i due polmoni verdi della città, racchiudono percorsi natura, attrezzature per il fitness all'aria aperta, aree relax e ristoro. Una natura rigogliosa che ospita piccoli animali e chiunque abbia voglia di passare qualche ora in libertà, a contatto con la natura. Ed il meraviglioso entroterra dominato da dolci colline, è la scenografia perfetta per chi si cimenta nel cicloturismo o ama inoltrarsi lungo sentieri naturali, in cerca di paesaggi in grado di allietare anche il respiro più affaticato.



Parco di Ponente: per fare ginnastica all'ombra dei grandi alberi.



Spiaggia: per giocare a piedi nudi a beach volley fino al tramonto.



Parco di Levante: per fare jogging in mezzo al verde e agli animali.



Entroterra: per pedalare lungo le dolci pendenze dei declivi.



Mare: acqua azzurra per divertirsi con gli sport d'acqua.



Giardini al Mare: per pattinare in relax, fronte mare e in mezzo al verde.



# Sport, Fitness & Wellness

Vacanza attiva, il piacere di muoversi ogni giorno

Vacanza è spesso sinonimo di benessere, riposo e buona cucina, ma può diventare molto altro ancora, quando si sceglie il luogo perfetto per trascorrere il proprio tempo libero! Cesenatico offre mille occasioni per mantenersi in forma e in movimento, perchè benessere significa prima di tutto "star bene" con se stessi. Presentiamo qui una sorta di guida per orientarsi fra le varie attività sportive e sapere in ogni momento dove e come poterle praticare a Cesenatico e dintorni.



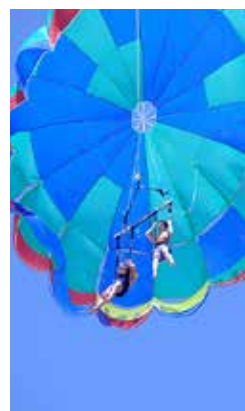
## Piscina

Per nuotare in qualsiasi condizione di tempo, Cesenatico offre numerose soluzioni. Molti hotel sono dotati di piscina. Inoltre a livello comunale è presente una piscina semi-olimpionica (25 m) coperta, come anche le piscine presenti nelle strutture balneari.

**PISCINA COMUNALE**  
Via Saffi 181  
Tel.: 0547.672840  
www.piscinacesenatico.it

**PISCINA MARCONI**  
Piazza Marconi  
Tel.: 0547.80272  
gesturist@gesturist.com

**ACQUASCIVOLO DIAMANTI**  
Via Montello 1  
Tel.: Adac 0547.80436



## Sci Nautico, Parafly

Divertenti sport da praticare in mare, imbragati e trainati da un potente motoscafo sulla superficie del mare. Tre sono quelli più in voga: lo sci nautico, il paracadute ascensionale e il banana-boat. Dal pontile di Gatteo Mare ogni giorno nella mattinata e nel pomeriggio è possibile prenotarsi per provare questa emozione adrenalinica.

**Signor Silvano**  
Tel.: 348.4905753



## Vela

Il Circolo Vela Cesenatico e il Circolo Nautico Cesenatico organizzano corsi per bambini e adulti di iniziazione e perfezionamento durante tutta l'estate. La scuola vela è riconosciuta dalla Federazione Italiana Vela.

**CONGREGA VELISTI**  
Via Cavour 27 (ponente)  
Tel.: 0547.80655  
www.congregavelisti.it

**SCUOLA VELA (ponente)**  
Circolo Nautico, viale Magrini 36  
Tel.: 0547.81094 - 347.6898100  
www.cnacesenatico.it

**CIRCOLO VELA (ponente)**  
Via Pian del Carpino  
Tel.: 0547.83911  
www.circolovelacesenatico.it



## Surf & Kite Surf

Sport sempre più diffusi anche nella riviera adriatica, nonostante le onde moderate. Numerosi i punti e le scuole attrezzate, per potersi avvicinare al kite e al windsurf.

**SCUOLA KITE SURF SUP STRAYDOG**  
Viale Carducci  
Tel.: 347.9909900  
www.kitesurfing.it

**BORA BEACH scuola vela, wind surf**  
Spiaggia Libera Levante, via Deledda  
Tel.: 335.6807843 - 348.2202508  
www.borabeach.it

**SCUOLA WIND SURF CESENATICO**  
Via Magellano 22  
Tel.: 334.6658101  
www.windsurfacesenatico.it



## Pescaturismo

Escursioni guidate in mare con i pescherecci, al mercato del pesce e al Museo della Marineria, per scoprire i segreti della pesca e della cucina più genuina. Durante l'escursione in mare, i partecipanti a bordo delle imbarcazioni possono prendere parte alle operazioni di salpata delle reti. Con il Pescaturismo tutti possono essere pescatori per un giorno e salpare alla scoperta del mare e delle sue tradizioni.



## Equitazione

Un grande circolo ippico, in campagna a pochissimi chilometri dal mare. Qui è possibile prender parte alla scuola di equitazione scegliendo di seguire lezioni singole o di gruppo (monta inglese o americana), oppure cavalcare liberamente.



## Birdwatching

All'interno delle rinomate Saline di Cervia, troviamo un'area dedicata al birdwatching. Racchiude tre percorsi da seguire, attrezzati con schermature e torrette per l'avvistamento dell'avifauna, pannelli descrittivi riguardo flora, fauna e storia. La fauna avicola delle saline, infatti, è molto ricca e variegata, ideale per questa disciplina. Inoltre ben 12 km di costa romagnola sono divenuti Oasi Costiera marina, habitat prediletto per ben 21 specie di gabbiani e altre specie pelagiche.

**PESCHERECCIO "MAGIA BLU"**  
partenza da p.zza Ciceruacchio  
Tel: 340.6900805 Paolo Polini  
paolo\_tuc@yahoo.com

**LAGO VALLONI PESCA SPORTIVA**  
Via Cannucceto 8  
Tel: 327.5986652

**CIRCOLO IPPICO DUE PONTI VILLAGE**  
Via Fenili 106 (Sala)  
Tel: 0547.680303 - 335.5366221  
www.duepontivillage.it

**PARCO DELTA STAZIONE SUD SALINE**  
Via Bova 61 (Cervia)  
Tel: 0544.973040  
www.salinadicervia.it

**PARCO DI LEVANTE**  
Via Abba/Viale dei Mille  
Tel: 0547.81344 (Gesturist)

**OASI COSTIERA**  
Tel: 339.8097151  
www.oasicostiera.org



## Calcio

Cesenatico dispone di una ricca dotazione di campi da calcio nelle varie zone della città. Nella zona di Villamarina, ad esempio sono presenti due campi da calcio e calcetto con illuminazione. Cesenatico poi dispone di uno Stadio Comunale bellissimo e diversi campi in erba.

**STADIO COMUNALE "A. MORETTI"**  
Via G. Sozzi 2  
Tel: 0547.75424  
www.cesenaticoturismo.com

**CAMPO CALCIO BOSCHETTO**  
Viale Abba 51  
Tel: 339.1766119

**CAMPO GHEZZI**  
Via Magellano 21/23 (ponente)  
Tel: 0547.672915 (calcetto)  
0547.80050 (calcio)

**CAMPO VILLAMARINA**  
Viale Litorale Marina 182  
Tel: 0547.7680504 - 393.1441691



## Tennis

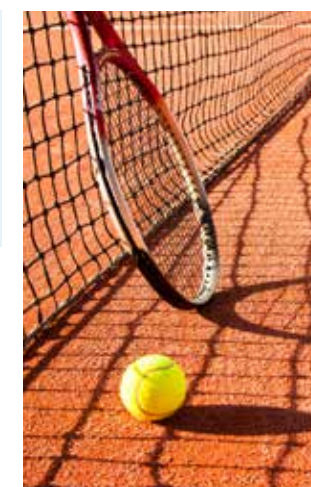
A Cesenatico il Circolo tennis A. Godio è uno dei migliori circoli in Italia. L'impianto sportivo è stato per anni sede della Federazione Italiana Tennis. Su questi campi si sono allenati campioni del calibro di Bracciali, Starace, Bolelli, Galimberti. Il circolo è dotato di 10 campi da tennis illuminati: 5 in supreme court, 3 in terra rossa e 2 in erba sintetica. La struttura è dotata anche di 2 campi da calcetto all'aperto in erba sintetica. Gli appassionati di fitness inoltre possono allenarsi nelle 3 sale della Palestra Elite, sempre all'interno del Centro.

Non mancano altri circoli in cui praticare tennis disseminati nella città e in alcuni alberghi del consorzio.

**CIRCOLO TENNIS GODIO**  
Via Magellano 21 (ponente)  
Tel/fax: 0547.672915  
www.tenniscesenatico.com

**TENNIS VALVERDE**  
Viale Carducci 278  
Tel: 0547.86043

**CENTRO TENNIS LEVANTE**  
Viale cesare Abba 31  
Tel: 0547.675137







## Beach Volley

La spiaggia è il diversivo perfetto alla palestra per praticare sport. Per questo la pallavolo su sabbia è diventata una vera e propria disciplina. Cesenatico ha predisposto, proprio nella spiaggia adiacente la piazza del grattacielo, la beach Volley Arena, dove ogni estate si disputano competizioni amatoriali ed agonistiche, come ad esempio il Torneo Internazionale di Beach Tennis.







## Atletica

Lo stadio Comunale Moretti di Cesenatico offre una pista di atletica con la possibilità di allenarsi e gareggiare in tutte le discipline: lancio del peso e del giavellotto, salto in alto, salto in lungo, atletica leggera, mezzofondo, fondo. È dotata di otto corsie e di un impianto d'illuminazione. La struttura è inoltre composta da un pistino coperto, utilizzabile anche nei mesi invernali.







## City Walking

“Cesenatico Cammina” organizza iniziative di walking. Sono numerosi i percorsi a piedi e le loro tipologie, nelle serate di martedì e venerdì vengono organizzate camminate guidate di gruppo con partenza dal Palazzo del Tursimo, per ripercorrere i luoghi storici della città. Sempre più in voga è inoltre il Nordic Walking praticato in spiaggia.

 ARENA BEACH VOLLEY  
 Piazza Costa  
 Tel: 347 2422495  
 www.beachvolleyuniversity.it

 STADIO COMUNALE “MORETTI”  
 Via Sozzi 2  
 Tel: 0547.75424  
 pol.endas.cesenatico@tiscali.it  
 gabakia@libero.it

 IAT CESENATICO  
 Viale Roma 112  
 Tel: 0547.673287  
 iat@cesenatico.it





## Cicloturismo & Ciclismo

Sono migliaia i ciclisti che tutto l'anno confluono dall'Europa a Cesenatico, riconosciuta patria del cicloturismo internazionale, nel cuore della Riviera Romagnola. Qui è nato, ha vissuto e si allenava il “magico” Marco Pantani, campione leggendario del ciclismo, al quale la sua città ha dedicato il museo “Spazio Pantani”. Cesenatico è la base di partenza ideale per fantastiche pedalate verso l'entroterra collinare, in uno splendido scenario di paesaggi sempre diversi, dove innumerevoli e vari tracciati, sono la palestra ideale per tutte le gambe. Cesenatico ospita durante tutto l'anno anche competizioni professionistiche. La “Nove Colli” rappresenta l'evento di maggior rilievo in Europa, con i suoi oltre dodicimila partecipanti, ma sono rinomate anche la gran fondo del Titano, la Via del Sale, la Pantanissima e tante altre gare, di mountain bike o di triathlon.



 CESENATICO GOLF CLUB  
 Via Canale Bonificazione 122  
 Tel: 0547.81305  
 www.cesenaticogolf.com







 ASD ASSOCIAZIONE FAUSTO COPPI  
 Via Saffi 2  
 Tel: 0547.672156  
 www.gcfautocoppi.it

## Golf

Il Golf Club Cesenatico è a due passi dal mare, nella tranquillità più assoluta, per migliorare la propria performance o imparare a giocare. È un campo scuola, adatto a tutte le età. Al suo interno si trovano: 4 buche, driving range, putting green e scuola golf con maestro. A pochi chilometri, il Golf Club di Cervia dispone di ben 18 buche e il Rimini Golf Club è situato invece nella splendida zona di Verucchio. Molti altri campi da golf sono facilmente raggiungibili da Cesenatico.





-  PARCO DI LEVANTE
-  Via Abba/viale dei Mille
-  PARCO DI PONENTE
-  Viale Mazzini

## Parchi

Il Parco di Levante rappresenta il vero polmone verde della Città (35 ettari). Un'estesa superficie di prati e arbusti tipici delle zone marine, al cui interno si trovano due laghetti abitati da cigni reali, anatre, gallinelle d'acqua e numerose specie di pesci.

Tutto il parco è dotato di sentieri percorribili in bici o a piedi. Sono presenti inoltre aree pic-nic e bar estivo, due aree giochi per bambini, un percorso vita con esercizi ginnici, un'area protetta LIPU, con diverse postazioni per il birdwatching. E' dedicata ai cani un'area per sgambatura e sono previsti corsi di Thai chi e Yoga in mezzo al verde. Una vecchia casa colonica ospita il Centro Anziani, promotore di attività ricreative, come il ballo.

Il parco di Ponente si estende per circa 13 ettari, completamente alberati. Al suo interno: due campi da calcio, un'area per intrattenimenti e pic-nic e varie zone giochi per bimbi. Tutto il parco è dotato di sentieri percorribili in bici o a piedi ed è predisposto al percorso vita.

## Parco di Ponente



Dimensioni del parco: 13 ettari

## Parco di Levante



Dimensioni del parco: 35 ettari



# Vacanza Attiva

scegliere di "Vivere Bene"

Il benessere è uno stato d'animo che coinvolge il corpo e la mente.

Si dice infatti "star bene" proprio per indicare questa sensazione globale che è il frutto di un modo di vivere sano, positivo attento alla qualità della vita. Per "vivere bene" è necessario abbandonare l'idea che la salute e il benessere dipendano dal caso (la fatalità della salute).

Ognuno deve essere protagonista della propria salute e del proprio benessere.

Quindi "vivere bene" significa fare delle scelte concrete, non deve essere un desiderio, ma una scelta attiva che tutti possiamo fare.

Anche in vacanza. Adesso.



Fonte per il Movimento: ACSM-AHA Position Stand.  
Fonte per l'Alimentazione: Istituto di Scienza dell'Alimentazione, Università La Sapienza, Roma.

Con il contributo scientifico di  
**Wellness FOUNDATION**

# 10 comandamenti

per "Vivere Bene"

- Fai almeno 30 minuti di **attività fisica moderata** ogni giorno.
- Allena i muscoli almeno 2 volte alla settimana e ogni giorno la **flessibilità**.
- Prediligi gli spostamenti **a piedi o in bicicletta**.
- Fai 5 pasti al giorno, scegliendo cibi freschi, **frutta e verdura**.
- Bevi **molta acqua** ed evita bevande zuccherate e gassate.
- Dormi a sufficienza per **recuperare le energie** fisiche e mentali.
- Cura le tue **passioni** e i tuoi interessi.
- Evita i luoghi inquinati e stai a contatto con la **natura**.
- Non fumare e non eccedere con l'alcool: preserva **lucidità e autocontrollo**.
- Cerca di essere positivo, motivato e **sorridi alla vita!**



# *I fattori principali per “Viver Bene” e in equilibrio*

Seguire diete drastiche o evitare i pasti non è la soluzione adatta per ottenere risultati duraturi nel tempo, che conducano ad uno stile di vita sano ed equilibrato. Elenchiamo qui 3 buone regole semplici da seguire per delineare in modo corretto le proprie abitudini alimentari e motorie.

Scegliamo insieme il wellness del corpo e della mente sempre, in ogni azione della vita quotidiana.

## **REGOLA 1 Muoversi fa bene, ma farlo con regolarità è molto meglio**

Un aspetto fondamentale del “vivere bene” è l’attività fisica. La sedentarietà infatti, va considerata come il più importante fattore di rischio per molte malattie, alla pari di fumo, obesità, ipertensione e colesterolo.

Tre sono le qualità fisiche fondamentali che serve allenare:

- CAPACITA’ AEROBICA

per migliorare e misurare l’intensità dell’allenamento è ottimo controllare la frequenza cardiaca.

Come calcolare la giusta intensità dell’allenamento? Dalla massima frequenza cardiaca teorica (220) si sottrae l’età espressa in anni. La giusta intensità di allenamento prevede che si lavori tra il 60 e l’80% di tale frequenza.

- FORZA

le ricerche evidenziano che la massa grassa tende ad aumentare, mentre quella muscolare tende a diminuire, a partire dai 25/30 anni. L’esercizio fisico è importante, perché può rallentare o addirittura invertire questo processo, mantenendo una struttura muscolare forte ed elastica.

- FLESSIBILITA’

è il risultato dell’elasticità del tessuto connettivo e muscolare e può essere migliorata attraverso esercizi di stretching.

## **REGOLA 2 Mangiare bene, ma con equilibrio**

Un’alimentazione è corretta quando si rispettano 3 regole:

- 1) mantenere un adeguato apporto calorico,
- 2) rispettare le percentuali di macronutrienti (zuccheri 60%, proteine 15%, grassi 25%),
- 3) distribuire in modo equilibrato le calorie. Nei tre pasti della giornata.

Un bilanciato stile alimentare prevede:

- colazione a base di frutta fresca, cereali e latte parzialmente scremato e yogurt
  - spuntino a base di frutta a metà mattinata
  - pranzo con insalata mista o un piatto di pasta (no riso al pomodoro)
  - cena con passato di verdura, carne di pollo, di manzo o pesce (a rotazione) e verdura.
- Una, due volte a settimana si potranno inserire uova bollite e formaggio.

## **SCOPRI IL TUO PESO FORMA**

Il BMI o Indice di Massa Corporea è il rapporto tra statura e peso di un soggetto:  $BMI = \text{peso (kg)} / \text{altezza}^2 \text{ (m)}$

Il BMI indica il peso ideale che si deve perseguire per la salute e non solo per l’estetica.

Nell’uomo il BMI è considerato normale per valori compresi tra 20 e 25, nella donna tra 19 e 24.

## **REGOLA 3 Buone abitudini, benessere del corpo e della mente**

I comportamenti negativi (bere alcolici, fumare o dormire poche ore per notte) sono i peggiori alleati per “vivere bene”. Poco esercizio fisico, non fa miracoli se il nostro stile di vita rimane scorretto.

E’ un problema anche di atteggiamento mentale; molti studi evidenziano, infatti che il pensiero positivo aiuta a creare un circolo pro-attivo di benessere. Riposare un adeguato numero di ore, astenersi dal fumo e dal bere alcolici, fare attività fisica regolare, mangiare in modo equilibrato, ma anche ridurre lo stress e stimolare la mente verso la musica, l’arte, la cultura e il piacere di conoscere. Questi i segreti del viver bene.

# Eventi Sportivi

*Sfide competitive che appassionano*

APR

**TROFEO CESENATICO**  
PASQUA - IMPIANTI SPORTIVI COMUNALI  
Torneo internazionale giovanile di calcio

APR

**TORNEI DI VOLLEY GIOVANILE**  
PASQUA - IMPIANTI SPORTIVI COMUNALI  
Torneo nazionale di volley giovanile

APR

**TORNEO "GIOCA CON IL CALCIO"**  
PASQUA - IMPIANTI SPORTIVI COMUNALI  
Torneo di calcio giovanile

APR

**REGATA INTERNAZ. VELE DI PASQUA**  
PASQUA - LEVANTE E PONENTE  
Manifestazione velica per catamarani.

APR

**TROFEO BCC SALA DI CESENATICO**  
PALASPORT VIA MAGELLANO  
Torneo Nazionale CSEN di taekwondo

APR

**SEA CUP**  
IMPIANTO SPORTIVO VILLAMARINA II  
Torneo di calcio a 5

APR

**PANTANISSIMA**  
COLONIA AGIP/VIALE CARDUCCI  
Gran fondo ciclismo Fondazione Pantani.

MAG

**CICLO & VENTO Settimana Cicloturismo**  
PIAZZA COSTA/VIALE CARDUCCI  
Esposizione internaz. di cicloturismo.

MAG

**NOVE COLLI RUNNING**  
VIA ARMELLINI  
Gara podistica 200 km (arrivo entro 30 h)

MAG

**MINIGRANFONDO NOVE COLLI**  
PIAZZA MARCONI  
Granfondo bambini dai 7 ai 12 anni.

MAG

**NOVE COLLI**  
PORTO CANALE Granfondo 200 km - Brevetto Appenninico  
dei Nove Colli. Arrivo colonia Agip entro 12 h

MAG

**TORNEO INTERNAZ. BEACH TENNIS**  
ARENA BEACH DI PIAZZA COSTA  
Due giorni di sfide fra pallavolisti.

GIU

**MARATONA 80**  
GIUGNO - PORTO CANALE  
Gara podistica amatoriale  
Cesenatico/S.Mauro M.

AGO

**LA NOTTE GIALLA**  
AGOSTO - PIAZZA COSTA  
Serata di sport e spettacolo per Pantani.

SET

**TROFEO NAZIONALE CITTA' DI CESENATICO**  
SETTEMBRE - PISTINO DEL SOLE  
Gare di pattinaggio corsa Memorial Massarutto.





# CESENATICO

Zadina

Ponente

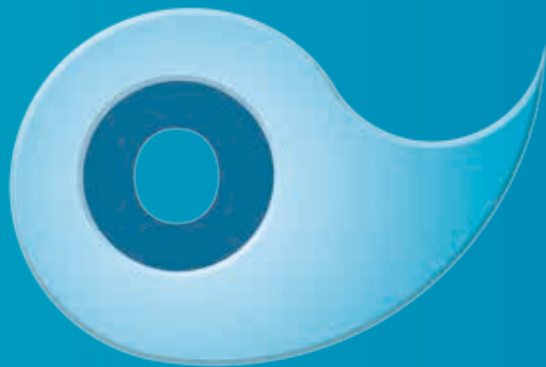
Marina Centro

Valverde

Villamarina

Gatteo Mare





[www.cesenaticobellavita.it](http://www.cesenaticobellavita.it)  
[www.wellnessvalleyhotel.com](http://www.wellnessvalleyhotel.com)

**CESENATICO BELLAVITA®**  
Consorzio di Promozione Turistica  
Viale G.Mazzini, 93 47042 Cesenatico (FC)  
tel. 0547.80436 - [info@cesenaticobellavita.it](mailto:info@cesenaticobellavita.it)



Wellness  
FOUNDATION

Il marchio Wellnes Valley® è un marchio registrato  
della Fondazione Wellness Foundation [www.wellnessvalley.it](http://www.wellnessvalley.it)



redazione progetto grafico a cura di **yykk**