

tennis trail vela  
nordicwalking terme mountainbike  
bici kayak spiaggia  
canoa



**SLOW  
SPORTS**

Milano Marittima

*movimento,  
natura, esperienze...*



chi siamo

## i tuoi outdoor coach

**SLOWSPORTS** è una rete operativa di imprese e di persone.

Organizziamo con **passione** attività outdoor a Cervia e dintorni da molti anni, conosciamo il territorio palmo a palmo e vogliamo **condividere** con i nostri ospiti i suoi aspetti più segreti e sorprendenti e le emozioni che offre.

Proponiamo eventi e occasioni in cui l'attività fisica è alla portata di tutti, promuovendo la partecipazione sportiva e il piacere di fare movimento nell'incontro diretto con la natura e l'ambiente meraviglioso che caratterizza il nostro territorio.

*VOGLIAMO RIPROPORRE LA PARTE PIÙ AUTENTICA DEL TURISMO IN ROMAGNA:  
CONDIVIDERE CON I TURISTI QUELLO CHE A NOI PIACE DA IMPAZZIRE.*



**SLOW  
SPORTS**  
Milano Marittima

*palestra  
open air*

## Spiaggia Salina Selva

### RISVEGLIA I CINQUE SENSI

Il nostro territorio è una **palestra all'aria aperta** per praticare qualsiasi tipo di sport, sia a livello agonistico che a livello amatoriale. Il profumo dei pini e la freschezza dello iodio delle acque marine sono ingredienti naturali per un'emozionante esperienza a tutto **benessere**. Cervia Milano Marittima e dintorni, un rincorrersi di opportunità per vivere il territorio in modo elettrizzante:

- il mare e la spiaggia
- le pinete del Parco del Delta
- la Salina

*QUESTO È L'AMBIENTE GIUSTO PER DEDICARSI ALLA CURA DEL CORPO,  
PER RECUPERARE QUELLO STATO DI BENESSERE PSICOFISICO CHE I RITMI DELLA  
VITA MODERNA HANNO LOGORATO. **RESPIRA IL NOSTRO ENTUSIASMO.***

# CANOA E KAYAK

Chiedi a:  
*Angelo Modanesi*  
Club Canoa Kayak Cervia



INFO E PRENOTAZIONI:  
Via J. Gora 14, - Milano Marittima  
cell. 333 9949985  
canoecervia@email.it

## nelle silenziose vie d'acqua

“Una passione intramontabile quella della canoa e kajak, per esplorare lentamente, attraverso i canaletti interni, un ambiente naturale e incontaminato come quello della pineta e delle saline. Un

viaggio meraviglioso tra i profumi salmastri e di resina. Ai neofiti proponiamo anche corsi di iniziazione e perfezionamento con istruttori federali”.

### escursioni tutto l'anno:

- **APERITIVO AL TRAMONTO IN SALINA - 2 h**

Dal canalino di Milano Marittima con arrivo in salina al tramonto. Aperitivo nei bacini salanti. Una facile e breve passeggiata a remi, alla portata di tutti. (DA 15 € + GUIDA)

- **I CANALI DI FOCE BEVANO - 3 h**

Dal centro visite Cubo Magico Bevanella verso la foce del Bevano, un'importante area naturalistica di circa 40 ettari, con le sue particolari dune costiere e lagune retrodunali. Sosta per osservazione dell'avifauna delle zone umide nella Riserva dell'Ortazzino, dove in inverno avvengono i flussi migratori. (DA 20 € + GUIDA)



SCOPRI TUTTE LE ATTIVITÀ:  
[www.slowsports.it](http://www.slowsports.it)



## su due ruote: meno prestazioni, più ispirazioni

“Gli itinerari che si snodano da Cervia propongono suggestioni molteplici: in off-road ci si può inoltrare nelle millenarie pinete e seguirne lo svolgimento, alternando tratti su argine di fiume e valli lagunari.

### da maggio a settembre:

- **DELTA BIKEWATCHING - 3 h**

In fuoristrada nelle pinete litoranee di Cervia e Classe, per raggiungere alcuni spot di grande rilievo naturalistico e paesaggistico nel Parco del Delta, dove ci fermeremo per effettuare un mini safari fotografico. 30 km circa. (DA 15 € SU PRENOTAZIONE)

- **LE CENTURIE ROMANE, DAL MARE ALLA COLLINA - 4 h**

Dalla salina all'immediato entroterra, dove uno stretto reticolo di stradine di campagna immerse nel silenzio della natura - le antiche centurie disegnate dai romani - ci condurrà ai primi colli del cesenate. 55 km totali. (DA 15 € SU PRENOTAZIONE)



SCOPRI TUTTE LE ATTIVITÀ:  
[www.slowsports.it](http://www.slowsports.it)

# BARCA A VELA

Chiedi a:  
*Alessandra Pistoni*  
Skipper, Cervia



INFO E PRENOTAZIONI:  
Sail and Dive  
cell 339 2299494  
pistoni.alessandra@gmail.com

## in Adriatico, con barche d'epoca

“La nostra passione per il mare, le cure che dedichiamo alle nostre imbarcazioni, il piacere di coccolare l'ospite e la voglia di inventare qualcosa di nuovo. Proponiamo di vivere il mare in modo speciale, sele-

### da maggio a ottobre:

- **BOAT & BREAKFAST**

L'emozione di una notte trascorsa al largo. Con un risveglio speciale.  
(DA 60 € SU PRENOTAZIONE)

- **HAPPY SAILING**

Compleanni, happy hour, feste personalizzate a bordo. Prezzo su richiesta.

- **UN GIORNO A VELA**

Uscita giornaliera. Preparate il costume, al resto pensiamo noi! (DA 800 € COMPLESSIVE, MAX 10 PARTECIPANTI, SU PRENOTAZIONE)

zionando esclusive imbarcazioni e location, offrendo a bordo un servizio di livello. Dall'aperitivo alla crociera, renderemo speciale e unico ogni momento. Emozionare, coccolare e divertire gli ospiti è la nostra missione!”

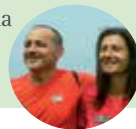


- **CROCIERE DI DUE GIORNI A VENEZIA, IN CROAZIA O IN RIVIERA**  
(SU PRENOTAZIONE)

SCOPRI TUTTE LE ATTIVITÀ:  
[www.slowsports.it](http://www.slowsports.it)

# NORDICWALKING

Chiedi agli Istruttori della Scuola Italiana NW: *Donatella Dolcini, Gabriele Vichi, Ciro Costa*



INFO E PRENOTAZIONI:  
[www.nordicwalkingravenna.com](http://www.nordicwalkingravenna.com)  
cell. 335 455306  
[ddolcini@aliceposta.it](mailto:ddolcini@aliceposta.it)

## con i ritmi della natura

Diffondiamo la pratica e la cultura del Nordic Walking, approfittando di un territorio "dolce", ideale per offrire percorsi vari ed accattivanti nella spiaggia o nella pineta.

Qui organizziamo e svolgiamo le nostre attività, fornendo anche servizi

### tutto l'anno

#### • CORSO FULL IMMERSION

2 ore e mezzo + 2 allenamenti di approfondimento, secondo la progressione delle 5 fasi della Scuola Italiana Nordic Walking, noleggio bastoncini inclusi. *(DA 30 € SU PRENOTAZIONE, MIN 4 PARTECIPANTI)*

#### • L'EMOZIONE DEL NORDIC IN NOTTURNA

La magia di una suggestiva passeggiata notturna in riva al mare. Solo il fruscio del mare e delle onde... *(5 €, MIN 10 PARTECIPANTI)*

one-to-one come valutazione del gesto, rieducazione posturale, allenamenti personalizzati. Gli effetti benefici del Nordic Walking, e il piacere di praticarlo, si manifestano appieno solo attraverso l'acquisizione della tecnica corretta.



#### • NORDIC EXPERT

Mercoledì e venerdì allenamenti tecnici e di tonificazione per nordic walkers praticanti. *(3,5 €, DURATA 1,5-2 H)*

SCOPRI TUTTE LE ATTIVITÀ:  
[www.slowsports.it](http://www.slowsports.it)



## a piedi liberi nel Parco del Delta

Passione per la natura, il movimento e la gioia di stare insieme, facendo l'attività più semplice e spontanea che c'è: passeggiare e correre a tutte le andature in off-road.

Da molti anni con Trail Romagna ci dedichiamo a rendere fruibili i

### tutto l'anno

- **TRAIL CORSA IN OFF-ROAD**

RAVENNA: tra argini, chiuse e parchi urbani

MARINA DI RAVENNA, MARINA ROMEA: pinete litoranee e spiagge

CERVIA - MILANO MARITTIMA: pinete e spiagge

- **TREKKING URBANI**

RAVENNA: le antiche vie d'acqua e le antiche mura

CLASSE: la Basilica di Sant'Apollinare e la storica pineta di Classe

MILANO MARITTIMA: pinete, mare, i villini liberty e le saline

percorsi più sorprendenti fra dune marine, tratti pinetali-boschivi e valli del Delta - come l'ormai affermato Trail Ravenna-Milano Marittima - per trasmettere agli sportivi, un passo dopo l'altro, tutta la nostra energia e il nostro entusiasmo.



Tutti i servizi su prenotazione.  
*(DA 15 € A PERSONA. PER GRUPPI  
TARIFFE AD HOC)*

SCOPRI TUTTE LE ATTIVITÀ:  
[www.slowsports.it](http://www.slowsports.it)



# SPIAGGIA



Chiedi a: *Loriana e Andreas Massi* - Corallo Beach  
*Rossella Bellettini* - Spiaggia 297

INFO E PRENOTAZIONI:

Corallo Beach - Milano Marittima  
cell. 335 5614536 - info@corallobeach279.it  
Spiaggia 297 - Milano Marittima  
cell. 339 8009922 - info@bellettinihotel.it

## le sabbie del Nordic

Corallo Beach e Spiaggia 297, oltre ad offrire una spiaggia attrezzata e accogliente, da sempre ospitano attività slow ed eventi soft (Cozze&Bollicine) organizzando - in collaborazione con ASD Nordic Walking Ravenna - gli allenamenti ed escursioni di nordic walking tra

### da maggio a settembre:

- **WAKE UP NORDIC & WELLNESS BREAKFAST - 2 h**

Tutti i mercoledì: partenza da Corallo Beach, II trav. Milano Marittima

Tutti i venerdì: partenza da Spiaggia 297, VIII trav. Milano Marittima

Orario: partenza dalle 8 alle 9, secondo stagionalità

Cammina e gusta a "km 0" :

Camminata 3,5 € (comprensiva di noleggio bastoncini)

Wellness Breakfast da 5 €

spiaggia e pineta. Due appuntamenti settimanali fatti di camminate immerse nella natura tra mare e pineta. E per iniziare la giornata con tanta energia ed entusiasmo, godetevi una colazione tonificante ed energizzante con gustosissimi prodotti a "km 0" e fatti in casa.



SCOPRI TUTTE LE ATTIVITÀ:  
[www.slowsports.it](http://www.slowsports.it)

# TENNIS

Chiedi a: *Elisabetta Cecchini*, Circolo Tennis Mare e Pineta



INFO E PRENOTAZIONI:  
Viale II Giugno, 46 - Milano Marittima  
tel. 0544 992262  
hmarepineta@selecthotels.it

## *i campi – e la clubhouse – dei gentleman*

Uno dei circoli più rinomati in Italia e all'estero, per la particolare location nella pineta litoranea, a due passi dalla spiaggia. Campi in terra rossa e clubhouse english style per coniugare l'eleganza e l'autenticità del tennis come

si è giocato a Cervia dagli anni '60. Cornice di affermati eventi internazionali (Torneo Internazionale Veterani a maggio e Campionato Italiano Veterani a Settembre) o di importanti tornei associativi (medici, giornalisti, avvocati).

### **da aprile a settembre**

- **MY TENNIS DAY**

Un'ora di lezione con Maestro, completa di accordatura racchetta e palline. Merenda a base di frutta km 0 e integratori a bordo campo. Percorso benessere presso la Spa Dolce Vita. Drink al tramonto a piedi nudi sulla sabbia. *(DA 70 € A PERSONA)*

- **WHITE TENNIS**

Torneo di singoli e doppi, rigorosamente giocato con la divisa bianca, come nei grandi circuiti. Premiazione con coppe e medaglie personalizzate e come conclusione White Tennis Party sulla sabbia.



SCOPRI TUTTE LE ATTIVITÀ:  
[www.slowsports.it](http://www.slowsports.it)

# TERME

Chiedi a:  
*Terme di Cervia*  
Cervia



INFO E PRENOTAZIONI:  
Viale Forlanini, 16 - Cervia  
tel. 0544 990111  
info@terme.org

## nuova linfa per benessere e recupero psicofisico

I trattamenti e le terapie termali, integrati agli SlowSports, rientrano in una strategia di recupero attivo delle energie, e sono - insieme all'alimentazione - il cardine di uno stile di vita sano e di qualità, orientato

alla prevenzione ed al wellness lifestyle. La grande pineta nella quale lo Stabilimento è immerso, favorisce il recupero del benessere respiratorio, supportato dagli effetti balsamici della vegetazione e dal clima marino.

### da maggio a novembre

- **VITAL DAY - 1 giorno**

Il mix defaticante con piscina termale, massaggio drenante da 35' e Tecar® therapy, per tornare velocemente energici e leggeri. *(da 86 €)*

- **AMPIO RESPIRO - 4/6 giorni**

Per utilizzare appieno e potenziare le capacità respiratorie con valutazione specialistica ORL a cura dello staff medico delle terme: controllo saturazione emoglobinica, dosaggio livello glicemico, 12 cure inalatorie (inalazione, aerosol, polverizzazione), 4 docce nasali. *(a partire da 146 €)*



SCOPRI TUTTE LE PROPOSTE:  
[www.slowsports.it](http://www.slowsports.it)

## TEAMBUILDING

Chiedi a:  
*Loriana Massi*  
cell. 335 5614536



Caratterizza il team building della tua azienda rendendolo unico e indimenticabile. Il nostro territorio offre outdoor training come: orienteering, mini-olimpiade, nordic walking in notturna, trekking enogastronomico, canoe in salina, photo-walking, bike culture hunting, Milano Marittima tennis cup, Slowsports golf cup, un giorno a vela.

## DATI E STATISTICHE

Chiedi a: *Chiara Francesconi*  
Università di Macerata



Ricercatore in sociologia generale e docente di sociologia del turismo, si è occupata in più occasioni del rapporto fra sport e turismo nel nostro territorio. Specialist in “Sostenibilità territoriale, turismo balneare e pratiche sportive”.

CONTATTI:

Università di Macerata - Piazzale Bertelli, 1 - 62100 Macerata  
cell. 346 3547580 - chiara.francesconi@unimc.it



IL PROGRAMMA PUÒ SUBIRE VARIAZIONI

Graphic: *Cristina Merloni* - Photo: *Manuela Guarnieri* e archivio



**SLOW  
SPORTS**  
Milano Marittima

[www.slowsports.it](http://www.slowsports.it)  
[info@slowsports.it](mailto:info@slowsports.it)