

Camminate con istruttore



BENESSERE IN MOVIMENTO

Venerdì 23 febbraio

con Laura Villanova

**per raggiungere la Luna
girando per Bologna**



partenza alle ore **19.00**
presso la sede via degli Albari 4a – Bologna
(la pettorina verrà consegnata in sede,
arrivare almeno 10' prima!)

rientro per le 20.30 circa

per i partecipanti la camminata galattica
che ceneranno al Ristorante BioVeg Centro Natura, buono sconto 10%

Calendario camminate successive:

- domenica **25/02** con Edoardo Fabbri **esploriamo il Parco Talon** - **ritrovo** ore **10.00** nel piazzale della chiesa di San Martino vicino all'entrata del Parco Talon (incrocio tra Via dei Bregoli e Via Panoramica) - chi ha i bastoncini può portarli - consigliate scarpe da sterrato - **rientro** per le 12.00 circa (liv. Intensità: medi/alto)
- domenica **4/03** con Silvia Nannetti **esploriamo i Parchi del Quartiere Bolognina** - **ritrovo** ore **9.20** presso la nostra sede – **dalle 9.30 alle 10.30** **“Preparazione al cammino”** in palestra con le tecniche Feldenkrais – costo 10€ - (consigliata l'iscrizione in segreteria nei giorni precedenti) - **ore 10.30** partenza della camminata - **rientro** per le 12.15 circa (liv. Intensità: medio)

Non occorre la prenotazione – In caso di maltempo le camminate saranno annullate



Un progetto di

|sport natura|

via degli albari 4A – bologna tel. 051 235643
sport@centronatura.it - www.centronatura.it

Con il patrocinio di



Comune di Bologna



Benessere
è Bologna