

Camminate con istruttore



BENESSERE IN MOVIMENTO

I più recenti indirizzi del Ministero della Salute sollecitano una visione del movimento e dello sport come prevenzione delle conseguenze legate alla vita sedentaria e al fisiologico rallentamento delle funzioni motorie e circolatorie del corpo.

Proponiamo una serie di camminate a passo veloce, nei fine settimana, condotte dai nostri istruttori. Saranno l'occasione ideale per fruire sia dell'attività motoria che di un piacevole momento di socializzazione.

La partecipazione è gratuita e aperta a tutti coloro che desiderano aggiungere una attività aerobica a quelle già praticate.



domenica 24 marzo

con Laura Villanova

ai Calanchi di Arienti

chi ha i bastoncini può portarli

punto di partenza e ritorno: *ponte di San Ruffillo, via Toscana, 151 (bus 13 e 96 fermata Ponte Savena)*

orari: ritrovo ore **9.30 (puntuali)**
rientro ore 12:00 circa

(livello di intensità:alto)
Richieste scarpe da sterrato.

Il percorso si ispira al libro "Castelli perduti della Valle del Savena": presentazione con l'autore, Romano Colombazzi, sabato 23.03 ore 18.30 sala del camino di Centro Natura (via degli Albari, 4A)

Calendario camminate successive:

- dom. 31/03 con **Laura Villanova** **al parco dei Cedri** per la Nordic Walking challenge – **Percorso di circa 10 km sulle colline bolognesi - punto di partenza e ritorno:** *Parco dei Cedri, ingresso via Cracovia/angolo via Emilia (bus 19-94)- orari: ritrovo ore 9:45 (puntuali) e rientro ore 13:00 circa. (liv. intensità alto). bastoncini da n.w. o passo libero - richieste scarpe da sterrato* - **Contributo di partecipazione: € 10 a persona.**

– 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