CENTRONATURA
BOLOGNA

CAMMINATE A PASSO VELOCE

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.

Non occorre la prenotazione.
Le camminate saranno annullate in caso di maltempo.

- **domenica 20 ottobre 2019**

Nordic Walking al Parco dei Cedri
con Flavia Calzà
istruttore federale Fidal Sinw
Punto di partenza e rientro: parco dei Cedri,
ingresso via Cracovia/angolo via Emilia (bus 19 e 94)
Orario: ritrovo ore 9:30 (puntuali) - rientro ore 11:30 circa
Livello di intensità: alto
Attrezzatura specifica: scarpe da sterrato
bastoncini da Nordic Walking

Un progetto di

ENDAS BOLOGNA

sport natura

via degli Albari, 4/a – 40126 Bologna | tel 051223331 – 051235643
info@centronatura,it **www.centronatura.it**
Centro Natura centronaturabologna

con il patrocinio di

Comune di Bologna

Benessere è Bologna