

# 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.



in collaborazione con Porto 15 e Artecittà' Bologna



- domenica 16 febbraio 2020

in cammino, insieme, alla scoperta della città in continua trasformazione... si parte dal Quartiere Porto-Saragozza!

con **Francesca Maurighi**

Punto di partenza e rientro:

"Porto 15", sede del progetto di cohousing  
ad iniziativa interamente pubblica rivolto a giovani under 35

via del Porto 15 - Bologna

(bus TPER linee 11-14-19-20-21-28

fermata "Mille - Piazza dei Martiri" lungo Via Marconi)

Orario: ore 9.30 - rientro 12.00 circa

Livello di intensità: Medio-Alto

Attrezzatura specifica: Scarpe da sterrato

Un progetto di



sport natura

via degli Albari, 4/a - 40126 Bologna | tel 051223331 - 051235643

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



Centro Natura



centronaturabologna

con il patrocinio di



Comune di Bologna



Benessere  
è Bologna