



#Bolognanonsiferma

## domenica 8 marzo sfida n.1 camminata autogestita

### **Gentilissimi,**

come ormai saprete tutti, in ottemperanza a quanto disposto dalla Presidenza della Regione Emilia Romagna, congiuntamente al Ministero della salute, le attività che prevedono aggregazione di persone sono sospese e quindi anche il nostro programma di *camminate a passo veloce con istruttore Sport Natura*, in collaborazione con **Endas**.

*Questa domenica abbiamo pensato di **lanclarvi una sfida**, un piccolo gioco da fare da soli o con qualche amico - pochi per cortesia - noi vi aspetteremo al Centro per rendere più "dolci" i vostri passi*

Gli istruttori delle nostre camminate hanno studiato per voi un percorso di circa 8 km nel cuore della nostra Bologna, molto semplice perchè quasi tutto pianeggiante. Ognuno di loro ha scelto un posto che è stato già esplorato nei nostri percorsi e che dovrete facilmente riconoscere.

**Partenza e ritorno** sono previsti al Centro Natura in via degli Albari 4a.

**Al rientro, se mostrerete alla cassiera del ristorante una vostra foto per ogni tappa del percorso, avrete in OMAGGIO uno dei nostri famosi dolci biologici oppure una tisana a vostra scelta.**

*(il nostro ristorante biologico vegetariano alla domenica è aperto dalle 12:30 alle 14:30)*

Ecco le tappe da seguire illustrate dai nostri bravissimi istruttori:

**TAPPA 0:**  
partenza da Centro Natura  
via degli Albari 4a  
(via Rizzoli, prosegui per Strada  
Maggiore, l'ultima a destra è Via  
Fondazza, la prima a sinistra è Via del  
Piombo \_ 1,4 km)



**TAPPA 1:**  
**Edoardo Fabbri** (istruttore di Pilates)  
omaggia le donne nella giornata della  
festa a loro dedicata con la prima tappa  
alla Biblioteca delle Donne  
Via del Piombo 5  
(riprendi via del Piombo, vai a destra,  
attraversa Piazza Carducci, su Via Dante  
vai a sinistra e prendi al semaforo Viale  
Carducci verso destra fino a Porta Santo  
Stefano \_ 550 mt)



**TAPPA 2:**  
**Flavia Calzà** (istruttore di Nordic Walking)  
ai Giardini Margherita  
(entra nei Giardini, segui il percorso a  
destra fino a Porta Castiglione, vai a  
sinistra su per Via Castiglione, alla piccola  
rotonda tieni la destra su via Putti fino in  
cima - 1,7 km)



**TAPPA 3:**  
**Pier Paola Guccini** (istruttore di  
ginnastica posturale)  
all'entrata del parco di Villa Revedin  
Piazzale Giuseppe Bacchelli, 4  
(scendi da Via Codivilla, a destra via  
D'Azeglio, sempre dritto oltre il Viale verso  
il centro storico \_ 1,3 km)



**TAPPA 4:**  
**Silvia Nannetti** (istruttore di ginnastica posturale e Feldenkrais) davanti alla Ex Maternità di Via d'Azeglio 41  
(proseguì su via D'Azeglio sempre dritto fino a Piazza Maggiore \_ 500mt)



**TAPPA 5:**  
**Gabriella Gamberini** (insegnante di Yoga) alla Fontana del Nettuno (via Indipendenza, a sinistra Via dei Mille, a sinistra via Montebello, a destra via Del Porto \_ 1,2 km)  
(nella foto Gabriella, Francesca e Nino Iorfino del progetto [Bologna Plastic Free](#))



**TAPPA 6:**  
**Francesca Maurighi** (walking leader) alla sede del Cohousing di Via Porto 15 (tornate su via dei Mille, a destra fino al semaforo, dritto su Via Imerio \_ 850 mt)  
([associazione Porto 15](#))



**TAPPA 7:**  
**Laura Villanova** (walking leader) al chiosco del Parco della Montagnola (di fronte a Piazza 8 Agosto)  
(tornate su via Imerio, attraversate Piazza 8 Agosto, a sinistra via Venturoli, attraversate Via Righi, proseguite in Via Piella (guardate la bellissima finestra sul canale delle Moline a destra sotto al portico) proseguite su Via Albiroli, in fondo a sinistra siete tomati da noi \_ 800 mt)



**BENTORNATI**  
a **Centro Natura**:  
vi aspetta il dolcissimo premio.  
Mostrate alla casse le vostre foto.



**Speciale Nordic Walking**  
con **Flavia Calzà**  
(Istruttore federale Fidal Sinw)



– **sab 14 marzo 2020 a Bologna**  
ATT: numero di posti limitato in ottemperanza alle disposizioni di legge corso intensivo (in 1 giorno)  
ritrovo presso Centro Natura

**INFO** richiesta la prenotazione in segreteria 051 235643 oppure sul [sito](#)

Per ulteriori **INFO** vi rimandiamo al [sito](#) .  
Per chi preferisce aggiornamenti più tempestivi: [Facebook](#).

**a presto,**  
**Paola, Laura e Francesca**

per  
Sport Natura s.s.d. a r.l.

**Centro Natura srl**  
Via degli Albari, 4/a 40126 Bologna  
Tel. 051 235643 - 051 223331  
[www.centronatura.it](http://www.centronatura.it)