

Passeggiate

della

salute

Con i gruppi **SALUTE è BENESSERE**

Una passeggiata ogni sabato nei vari Quartieri della città. Camminate accessibili e adatte ad ogni ritmo. L'attività sportiva come strumento per la promozione della salute. Camminare per stare insieme e socializzare. La partecipazione è libera e gratuita.

SABATO 21 OTTOBRE 2017

Il Galluzzo, i suoi giardini, le sue colline

Percorso con leggero dislivello (circa 5 km) – possibilità di percorso breve pianeggiante (circa 2 km)

Ritrovo e partenza: ore 9.30 Centro Anziani CAMPA (via Biagini 6, Galluzzo)

Percorso: via Biagini, viale Tanini, Giardini del parco del Galluzzo (possibilità di percorso breve con rientro al CAMPA), via Vecchia di Pozzolatico, collina della Certosa, rientro

SABATO 18 NOVEMBRE 2017

Alimentazione e movimento: la dieta mediterranea

Percorso facile con leggera salita (circa 4 km)

Ritrovo e partenza: ore 9.30 davanti centro commerciale Piazza Bartali

Percorso: piazza Bartali, via del Paradiso, colle dei Moccoli, via Benedetto Fortini, villa di Rusciano, via di Ripoli, piazza Bartali (durante la camminata dialogheremo col dott. Lorenzo Dal Canto – biologo nutrizionista, sul valore della dieta mediterranea)

SABATO 16 DICEMBRE 2017

Verso la Nave

Percorso pianeggiante e facile (circa 6 km)

Ritrovo e partenza: ore 9.30 davanti centro commerciale Piazza Bartali

Percorso: Piazza Bartali, via Erbosa, via Nazioni Unite, via Villamagna, Nave e Rovezzano, via delle Sentinelle, via del Crocefisso del Lume, via delle Lame, via Gran Bretagna, via Erbosa