

Gruppo SALUTE è BENESSERE

CATEGORIA FARMACOLOGICA

Cittadinanza attiva e consapevole.

INDICAZIONI

Promozione della salute.

Diffusione di uno stile di vita salutare attraverso la partecipazione a passeggiate ed altre attività organizzate in ogni quartiere della città.

POSOLOGIA

Una passeggiata ogni sabato nei vari quartieri della città. Lo sport come attività fisica volta a mantenere in efficienza il corpo... ma anche come momento di partecipazione e socializzazione.

AVVERTENZE

La partecipazione è libera e gratuita.

Si consiglia vivamente di superare le dosi consigliate!

SABATO 17 OTTOBRE 2015

Lungo l'Arno verso il Girone

Percorso pianeggiante

Ritrovo: ore 9,30 davanti centro commerciale Piazza Bartali

Percorso: Piazza Bartali, via Erbosa, via Villamagna, via della Funga, parco Pazzagli (durante il percorso sosta, dimostrazione e prova di Nordic Walking)

A cura dell'Associazione Nordic Walking e Dintorni

SABATO 21 NOVEMBRE 2015

Alimentazione e movimento per un vero benessere

Percorso pianeggiante adatto a tutti

Ritrovo: ore 9,30 davanti centro commerciale Piazza Bartali

Percorso: Piazza Bartali, via Erbosa, via Gran Bretagna, via Austria, via Bisarno, via Villamagna, via del Crocifisso, via delle Sentinelle, Cooperativa L'Uliveto (sosta, visita e intervento a cura del dott. Dal Canto - nutrizionista)

SABATO 19 DICEMBRE 2015

A spasso col cane verso la collina di Sorgane

Percorso leggermente impegnativo

Ritrovo: ore 9,30 davanti centro commerciale Piazza Bartali

Percorso: Piazza Bartali, via del Paradiso, via San Marcellino, via Buia, collina di Sorgane (durante il percorso sosta, dimostrazione e prova di Nordic Walking)

A cura dell'Associazione Nordic Walking e Dintorni

PARTECIPA ALLA TUA SALUTE