

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 16 GENNAIO 2016

Verso il Piazzale e San Miniato

Percorso leggermente impegnativo (circa 6,5 km)

Ritrovo: ore 9,30 davanti centro commerciale Piazza Bartali

Percorso: Piazza Bartali, via di Ripoli, via Salutati, piazza Ferrucci, via della Fronace, piazza Poggi, piazzale Michelangelo, San Miniato al Monte. Rientro da via Monte alle Croci e via San Miniato al Monte

SABATO 30 GENNAIO 2016

Evento invernale di tutti i gruppi: le OBLATE

Percorso di circa 3,5 km adatto a tutti (percorso breve 1,7 km)

Ritrovo: ore 9,30 ingresso centro commerciale piazza Bartali (ore 10,00 piazza Ferrucci presso Check Point)

Percorso: piazza Ferrucci, ponte San Niccolò, viale Amendola, via Paolieri, piazza Annigoni, piazza Ghiberti, via del Verrocchio, via de' Macci, piazza Sant'Ambrogio, via Pietrapiana, via Salvemini, via dell'Oriuolo (arrivo alle Oblate verso le 10,30 e visita guidata)

SABATO 20 FEBBRAIO 2016

Verso la Nave: porta un amico a camminare!

Percorso facile pianeggiante (circa 6 km)

Ritrovo: 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

PARTECIPA ALLA TUA SALUTE