

SOTTO IL SOLE IN MOVIMENTO: CAMMINARE ALL'ARIA APERTA

Venerdì 24 marzo 2023 ore 15.00

Sotto il sole con la cultura

Rocca Sforzesca, Piazzale Giovanni Dalle Bande Nere, Imola BO

Passeggiata "didattica" all'interno del centro storico di Imola. I partecipanti svolgeranno un percorso attraverso la città, fermandosi in punti di interesse storico, culturale e ambientale.

Durante queste pause una guida esperta fornirà informazioni relative alla città.

Prima della partenza si terrà un breve momento informativo relativo all'importanza dello svolgere attività fisica all'aria aperta e del perseguire uno stile di vita attivo in collaborazione con l'Università di Bologna.

Ritrovo del gruppo alle ore 15.

Durata: circa 45 minuti

Al termine della camminata ci si tratterà 10 minuti per condividere alcune riflessioni e raccogliere informazioni sulle sensazioni provate durante la passeggiata all'aria aperta.

A chi è rivolta

Rivolta a tutte/i. Non è richiesta pertanto alcuna preparazione specifica sull'argomento, in sede verranno fornite tutte le informazioni per poter affrontare al meglio la passeggiata.

Obiettivo: far conoscere e sperimentare i benefici dell'attività fisica all'aria aperta, anche in ambiente urbano.

Si consiglia abbigliamento comodo e scarpa da ginnastica.

La camminata si svolgerà anche in caso di maltempo, attrezzandosi con idoneo abbigliamento antipioggia.

