

# Camminate con istruttore



## BENESSERE IN MOVIMENTO

I più recenti indirizzi del Ministero della Salute sollecitano una visione del movimento e dello sport come prevenzione delle conseguenze legate alla vita sedentaria e al fisiologico rallentamento delle funzioni motorie e circolatorie del corpo.

Proponiamo una serie di camminate a passo veloce, nei fine settimana, condotte dai nostri istruttori. Saranno l'occasione ideale per fruire sia dell'attività motoria che di un piacevole momento di socializzazione.

La partecipazione è gratuita e aperta a tutti coloro che desiderano aggiungere una attività aerobica a quelle già praticate.

## sabato 26 maggio

### RUN MIDNIGHT camminata notturna

*per il restauro della Basilica di San Luca*

ritrovo alle ore **23.30** presso la nostra sede  
iscrizione 15€ in segreteria entro giovedì 25 maggio

**CHI VUOLE può attendere la camminata con:**

**dalle 19.30** cena al nostro ristorante bio  
**sc 10% se indossi la maglietta della RunMidnight**

**ore 23.00** preparazione in palestra  
con Daniela Lodi



### Calendario camminate successive:

- mercoledì 30/05 evento MOVE WEEK **“camminata di Nordic Walking verso la luna piena” con Flavia Calzà** istruttore federale FIDAL SINW - ritrovo ore **19:30** presso la nostra sede Via degli Albari 4A - rientro per le 21.00 (liv. intensità: medio/alto)

**Non occorre la prenotazione – In caso di maltempo le camminate saranno annullate**



Un progetto di

|sport natura|

via degli albari 4A – bologna tel. 051 235643  
sport@centronatura.it - www.centronatura.it

Con il patrocinio di



Comune di Bologna



Benessere  
è Bologna