



Camminata di Primavera

GIRO DEI PARCHI

Sabato 14 aprile 2018

PROGRAMMA

- ore 15.15 riscaldamento e stretching con l'istruttore Enzo
- ore 15.30 partenza da P.zza Matteotti

PERCORSO BREVE (4,5 km – circa 1h) : piazza Matteotti, via Aldrovandi, via Mazzini, viale Dante, via F.lli Rosselli, via Romeo Galli, via Atleti Azzurri d'Italia, ingresso Parco Acque Minerali, via Atleti Azzurri d'Italia, via Pirandello, giro all'interno del Parco Sante Zennaro, via Venturini, entrata Parco Osservanza, p.zzale Bianconcini, Porta Montanara, V.le Rivalta, via Mazzini, via Aldrovandi e si ritorna in **P.zza Matteotti**.

PERCORSO LUNGO (TREKKING URBANO 15 km – circa 2h30'): P.zza Matteotti, via Aldrovandi, via Mazzini, v.le Dante, via F.lli Rosselli, via Romeo Galli, via Atleti Azzurri d'Italia, Monte Castellaccio (parco acque minerali), via F.lli Rosselli, Riverside, via Lastre, Parco Lungofiume, via Tiro a Segno, via Quarantini, via degli Sminatori, ciclabile Canale dei Mulini, via Olaf Palme, via Punta, via Luxemburg, parcheggio Parco Tozzoni, Parco Tozzoni (salita e giro), ciclabile parcheggio parco Tozzoni, via Luxemburg, nuova ciclabile via Vivaldi, via Vivaldi, ciclabile nuovo quartiere Montericco, via Salvo d'Acquisto, ciclabile Parco Sante Zennaro, via Pirandello, ciclabile Canale dei Mulini, via Venturini, Parco Osservanza, ciclabile Mercato Ortofrutticolo, vicolo Oliva, vicolo Stagni, P.zza Gramsci, via Aldrovandi e rientro in **P.zza Matteotti**.

*Camminare fa bene al corpo, alla mente
e aiuta a mantenersi giovani*

Il camminare è alla base di qualunque esercizio fisico, con la sola e importante differenza che si tratta di un esercizio che è possibile fare a tutte le età.