

7 aprile
2019
Ancona



cittàsane **InMovimento**

Giornata Mondiale della Salute

**Muoversi di più ogni giorno
qualunque sia l'età!**

L'attività fisica non riguarda solo lo sport, si possono aumentare le occasioni di movimento nella vita quotidiana, nei tragitti casa-lavoro, casa-scuola, nelle attività domestiche e durante il tempo libero. Per restare in buona salute è possibile cogliere l'opportunità di muoversi di più durante il giorno a tutte le età!

Attività orario 9-12

- **TREKKING URBANO:** Le 3 Valli, "della Fonte" - "della Selva" - "della Scalaccia"
CAI Ancona
- **CAMMINATA URBANA:** C.so Amendola-Villarey-Parco Cardeto-v.Panoramica-Seggiola del Papa-Pineta Passetto
Ancona Cammina
- **NORDIC WALKING:** Viale della Vittoria-Piazza Roma-Porto Antico-Lanterna **UISP**
- **1 KM IN SALUTE:** Viale della Vittoria **UISP**
- **THAI CHI:** Monumento ai Caduti **UISP**
- **YOGA:** Belvedere Virna Lisi **UISP**
- **GIOCHI DI MOVIMENTO** per bambini e genitori: Piazza Roma
Associazioni "Laboratorio Tecnico" e Auser Collemarino



SANTAGIULIA
HDEMA
DI BELLE ARTI

Nel piazzale antistante lo stadio Dorico e a P.zza Roma saranno presenti i gazebo di **Spazio Salute** e i punti di distribuzione degli spuntini con il sostegno di **COOP ALLEANZA 3.0**



Partenza e arrivo delle camminate urbane nel piazzale antistante lo Stadio Dorico

Richiesta attitudine al cammino, calzature sportive, abbigliamento idoneo

Per il percorso CAI sono richieste calzature da trekking

