

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**

