



L'ESERCIZIO FISICO COME TERAPIA: PASSEGGIATE DELLA SALUTE E CULTURALI
3° USCITA: BRIC SAN VITO – SABATO
07 APRILE 2018

RITROVO ORE 9.00 SU STRADA EREMO FUORI DELL'ABITATO DI PECETTO; NEI PRESSI DEL CARTELLO A FIANCO RIPORTATO; SI PUÒ PARCHEGGIARE SU PIAZZOLE LATO DESTRO DELLA STRADA.

Con la collaborazione della Dott.ssa LUCIA ALBANO e del Dott. ANDREA GAFFURI

L'attività motoria è un valido strumento per la prevenzione della salute e sempre più spesso considerata come una terapia alla pari di quella farmacologica. Una semplice camminata racchiude un'infinità di benefici sia a livello corporeo che mentale; questa moderata attività aerobica è adatta alle persone di qualsiasi età poiché aiuta a migliorare la coordinazione motoria e stimola il sistema propriocettivo oltre a tonificare la muscolatura. Ha anche un importante risvolto psicologico perché permette alle persone di socializzare, di confrontarsi facendo un'attività che diverte e rilassa. Molte ricerche hanno confermato che la sedentarietà è causa di malattia e che molte malattie come il

diabete e le cardiopatie si possono combattere anche con l'esercizio fisico abbinato ad una corretta alimentazione ed a sane abitudini.

Il percorso: Il sito, in cima a un'altura presso Pecetto Torinese, immerso nella vegetazione, è stato individuato nel 1991 dai volontari del Gruppo Archeologico Torinese (GAT), a seguito di una ricognizione occasionale (G. Zucco) basata sulle indicazioni dello storico Aldo Settia, e subito segnalato alla Soprintendenza per i Beni Archeologici del Piemonte. Il percorso si svolge su sentieri montani quindi necessitano calzature adeguate.

Luoghi attraversati: Si parte su strada Eremo (453 m slm). Percorsi pochi metri verso nord. Si prosegue a salire seguendo il tornante a sinistra. Il sentiero si fa più stretto e quasi montano. Si segue il tornante a destra. Qui si trova un cartello esplicativo riguardante il sito archeologico; su può visitare il sito. Ritornati sul sentiero principale. Si incontra una specie di incrocio. Si prende il sentiero numero 32. Dopo pochi metri di discesa si incontra sulla sinistra la Pietra del Tesoro. Il sentiero sbuca su un tratto cementato. Si sbuca in strada Allason. Si arriva in strada Eremo. Da qui si svolta a sinistra per tornare al punto di partenza.

La partecipazione è aperta anche agli aggregati, non iscritti all'UNITRE, con un contributo di €3,00 per copertura assicurativa da corrispondere per ogni uscita.

Per problemi organizzativi i Soci, e non, interessati alle uscite devono dare la propria adesione in Segreteria entro **Giovedì 05 Aprile 2018**. Il giorno potrebbe essere soggetto a variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche!

Riferimento organizzativo il Sig. **GIAN PAOLO FERRERO**.

Info: Segreteria UNITRE via Real Collegio, 20 – Moncalieri
 Lun. – Ven. orario 15.00-18.00 - Tel./Fax. 011-644771; e-mail:
info@uni3moncalieri.it — sito: www.uni3moncalieri.it

