

UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA' UNITRE – UNIVERSITA' DELLE TRE ETA' MONCALIERI

L'ESERCIZIO FISICO COME TERAPIA: PASSEGGIATE DELLA SALUTE E CULTURALI
1° USCITA: PERCORSO AD ANELLO DEL REDENTORE TRA REVIGLIASCO – PIAZZA SAGNA
E REDENTORE - SABATO 10 MARZO 2018

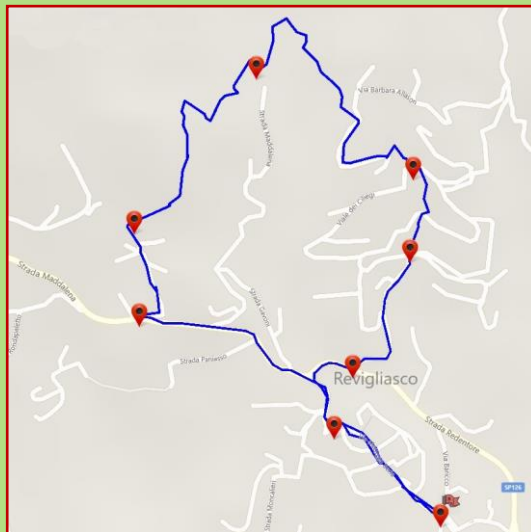
RITROVO ORE 9:00 PIAZZA AMERIGO SAGNA

CI SI PUÒ SERVIRE ANCHE DEI MEZZI PUBBLICI – FERMATA 1823 DEL PULLMAN 70

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 (circa 3,5km), il sentiero numero 4 è un percorso ad anello che non presenta particolari difficoltà, sia come lunghezza che come dislivello. Itinerario molto vario che permette di congiungere l'antica Revigliasco con il piano del Redentore, ove sorge la grande statua di Cristo Redentore, attraverso sentieri immersi nel fresco verde dei boschi.



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 8 Marzo 2018**. Il giorno potrebbe essere soggetto a variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche!

Riferimento organizzativo il Sig. **GIUSEPPE CHIAVOLA**.

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

