

1 KM IN SALUTE

Scoprire i propri tempi e aiutare a comprendere quale tipo di attività fisica sia più adatta alle proprie esigenze: sono questi gli obiettivi dell'iniziativa, che mira a contrastare la sedentarietà e a promuovere l'attività fisica moderata in relazione alle capacità individuali.

Cronometriamo il tempo necessario a ciascun partecipante per percorrere il percorso di un 1 km, a una frequenza cardiaca calcolata con l'aiuto di un cardiofrequenzimetro. I minuti impiegati rappresentano il tempo ideale per ottenere i migliori benefici sulla salute e vengono riportati in un tesserino per verificarne a distanza di tre mesi i miglioramenti.

IL MARTEDÌ DALLE ORE 18.00 ALLE 19.00
Parco Cittadella