

# Allena...menti

## A01 REGGIO ROMANA MER 26 MAGGIO 2010

Orario : 8:45  
Punto di Incontro : Parco Cervi (Ex Parco Tocci)\*  
Durata(min) : 120 min  
K Cal bruciate : 450  
Percorso : **Percorso dell'antico**  
**Castrum, la Via Emilia, Piazza Prampolini e i frammenti romani.**

## A02 LE 15 PIAZZE DELLA CITTA' MER 9 GIUGNO 2010

Orario : 8:45  
Punto di Incontro : Parco Cervi (Ex Parco Tocci)\*  
Durata(min) : 120 min  
K Cal bruciate : 510  
Percorso : **Passeggiata attraverso le piazze cittadine**

## A03 L'ANTICO GHETTO MER 16 GIUGNO 2010

Orario : 8:45  
Punto di Incontro : Parco Cervi (Ex Parco Tocci)\*  
Durata(min) : 120 min  
K Cal bruciate : 450  
Percorso : **Percorso dell'antico ghetto tra via Caggiati, Monzermone, Dell'Aquila e via Emilia**

## A04 A NASO IN SU' MER 23 GIUGNO 2010

Orario : 8:45  
Punto di Incontro : Parco Cervi (Ex Parco Tocci)\*  
Durata(min) : 120 min  
K Cal bruciate : 420  
Percorso : **Pitture, sculture sulle facciate cittadine, portoni decorati.**

\*consigliamo l'utilizzo del parcheggio scambiatore gratuito di Via Cecati

conoscere la città camminando in scarpe da ginnastica

### Iscrizioni presso UISP

Uffici in Via Tamburini,5 42122 Reggio Emilia  
Tel. 0522 267210  
progetti@uispre.it

### Costi Allena...menti del Mercoledì mattina (escluso speciale family)

1 USCITA € 3,00  
per soci UISP/CONFESERCENTI € 2,00

Abbonamenti (4 uscite)  
solo per soci UISP/CONFESERCENTI € 6,00

MASSIMO 20 PARTECIPANTI AD USCITA

## SPECIALE FAMILY MERCOLEDI 2 GIUGNO 2010



PRIMI PASSI IN CENTRO STORICO, PERCORSO PER GENITORI  
E ANIMAZIONE PER I PIU' PICCOLI

Orario e punto di incontro : 16.00 Teatro Valli - Fontana  
Durata (Min) : 120  
K Cal bruciate : 415  
Percorso : **Piazze e monumenti della città.**

La visita guidata sarà accompagnata dall'animazione per  
tutta la sua durata.

E' gradita la prenotazione entro lunedì 31 maggio presso  
UISP tel 0522.267210

**Costi:** per l'intera famiglia € 10,00  
per soci UISP/CONFESERCENTI € 8,00

MASSIMO 15 FAMIGLIE AD USCITA

## I Nostri Consigli

### ABBIGLIAMENTO ADATTO:

- Indossa scarpe comode che permettano di muovere agevolmente le articolazioni del piede e della caviglia.
- No borse a tracolla, meglio marsupi o zainetti

### CORRETTA POSTURA:

- Camminando mantieni il busto eretto ma rilassato
- Appoggia bene il piede a terra rullando la pianta sul terreno, dal tallone fino alla punta

CAMMINARE ATTIVA L'APPARATO CARDIO RESPIRATORIO, CUORE E POLMONI LAVORANO E SI MANTENGONO IN SALUTE.

PER RESTARE SANI...CAMMINA ALMENO 30 MINUTI PER 3/5 VOLTE LA SETTIMANA.

L'ATTIVITA' FISICA NON SOLO FA BENE ALLA SALUTE MA E' ANCHE MOLTO PIACEVOLE, SPECIE SE SVOLTA IN COMPAGNIA.

L'INIZIATIVA È GRATUITA ED INSERITA  
NELL'AMBITO DI MONDINPIAZZA.

## UNO, two, trois...Reggio Emilia!

DOMENICA 23 MAGGIO 2010

VISITA GUIDATA DELLA CITTA' PER FAMIGLIE ( IN LINGUA INGLESE  
E O FRANCESE\*)

Un'opportunità per conoscere meglio la città di Reggio, aperta a  
tutti ma dedicata particolarmente a chi non parla la nostra lingua.

Orario e punto di incontro : 10.30 Teatro Valli - Fontana

Durata (Min) : 90


K Cal bruciate : 370


Percorso : **La Sala del Tricolore e le piazze principali della città.**

La visita sarà accompagnata da una guida e da animatori che  
si occuperanno dell'intrattenimento dei bambini.

E' gradita la prenotazione entro giovedì 21 maggio presso  
UISP tel 0522.267210

\*In base alle richieste sarà presente la guida che parlerà in-  
glese e/o francese.

 Uno, Two, Trois...Reggio Emilia city tour! Departure from Valli's  
Theatre at 10.30 (in front of the new fountain). Please kindly con-  
firm your reservation no further Thursday, May 20 calling at UISP  
0522.267210. According to the reservation will be provided a guide in  
English or French.

 Uno, Two, Trois...Reggio Emilia. Visite de la ville! Départ du Theatre  
Valli à 10.30 - (devant la nouvelle fontaine). Prière de bien vouloir  
confirmer la réservation non outre le jeudi 20 Mai appelant l'UISP  
au n° de tel 0522.267210. Selon les demandes il est possible prévoir  
un guide eu langue anglaise ou française

Iniziativa promossa da:



con la collaborazione di:



Via Messina, 19 - 00198 Roma  
Tel. 442500911 - Fax 44250249



Federazione Italiana  
Esercizi Pubblici e Turistici



In collaborazione con  
Associazione Guide Turistiche Reggio Emilia e Provincia

PROPONGONO

# Allenamento...

PERCORSI PER CORPO E MENTE  
conoscere la città camminando in scarpe da ginnastica

Riscoprirai la città e il piacere di muoverti

Un operatore/guida condurrà i partecipanti attraverso  
percorsi interessanti della città di Reggio Emilia

PERCORSI IDEATI IN COLLABORAZIONE CON  
L'ASSOCIAZIONE GUIDE TURISTICHE  
DI REGGIO EMILIA E PROVINCIA