STAZIONI METROPOLITANA

UNIVERSITÀ 1

HOTEL ASTORIA 69

CAPPUCCINI 47

PORTA S.STEFANO 11

TEATRO 3

LA GHIARA 14

SAN GIOVANNI 19

SAN DOMENICO 43

VIA EMILIA CENTRO 54

COMUNE 62

SAN PIETRO 41

ROVERSI 23

SAN GIROLAMO 38

FONTANESI 33

Disponibile su App Store

Disponibile su Google play

22b

CHIESA SAN GIORGIO

La Chiesa di S. Giorgio (via Luigi Carlo Farini) risale al 1638 quando si decise di rifabbricare completamente il vecchio edificio risalente al 1146. Nel 1610 l'edificio venne assegnato ai Padri Gesuiti. La piccola chiesa di San Giorgio non bastava più a contenere i fedeli per la Messa, per i ritiri e gli esercizi spirituali e per circa un secolo San Giorgio sarà un cantiere.

muoviRE

PERCORSO/BINARIO (metropolitano) 8.630ML

LA TUA PALESTRA SOTTO CASA

MuoviRE

CAMMINA, CORRI, SCOPRI LA CITTÀ.
FALLO DA SOLO O IN COMPAGNIA.
APPROFITTA DELLA PAUSA PRANZO
O DI UN MOMENTO DI LIBERTÀ
CON MuoviRE PUOI GUADAGNARE
SALUTE E REGALARTI
UNA VISITA DELLA CITTÀ
IN UN SOLO GESTO.

UISP sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia
con il finanziamento di
Regione Emilia-Romagna
Con il patrocinio di
COMUNE DI REGGIO NELL'EMILIA
Reggio Emilia città delle persone
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
Città Attiva è un progetto di Costruire in Project S.r.l.

MuoviRE è il primo applicativo per guadagnare salute con l'esercizio fisico lento nel centro storico di Reggio Emilia. Un percorso di 8,3 Km trasforma la città in una palestra a cielo aperto dove tutti possono fare attività fisica mettendo in pratica le "Raccomandazioni globali sull'attività fisica per la salute" dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: muoversi al ritmo giusto ogni giorno.

UN PERSONAL TRAINER TASCABILE FACILE DA USARE

Scarica l'App su App Store o Google Play

Vai a "I MIEI DATI" e calcola la tua frequenza cardiaca in resa salute

Esegui uno dei test di passo proposti e scopri qual è la velocità che ti permette di guadagnare salute

In "VELOCITA' DI PASSO" seleziona la camminata veloce o la corsa lenta e attiva il PAM acustico per tenere il ritmo

Vai al "PERCORSO" e scegli il punto da cui vuoi partire (PARTI o ALTRE PARTENZE)

Cammina al ritmo della salute seguendo le indicazioni delle carte direzione.

Segui il binario blu e fai il confronto tra il tempo di passaggio previsto sulla carta e quello cronometrato dalla partenza. Se sei in ritardo, accelera! Se sei in anticipo, rallenta. Quando sei arrivato al punto indicato dalla carta, scorri con il dito e passa alla scheda deviazione successiva.

SOLO 10' PER UNA PILLOLA DI SALUTE

Ogni volta che svolgi almeno 10 minuti di camminata veloce o corsa lenta è come se assumessi una pillola di salute. Tieni traccia della dose di movimento che assumi spuntando il BLISTER che trovi nella schermata "Home".
Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, un adulto non troppo allenato dovrebbe assumere almeno 15 dosi da 10' la settimana di camminata veloce, cioè svolgere almeno 150 minuti di attività fisica lenta. Con la corsa lenta "BASTANO 80 minuti" che possono diventare anche 150.

UNA GUIDA TURISTICA TASCABILE

Se desideri scoprire il patrimonio artistico-culturale della città torna in "Home", vai in "velocità di passo", seleziona "TREKKING URBANO" e attiva le CARTE PUNTI DI INTERESSE dal menu "PERCORSO" nella sezione "Seleziona Carte da Gioco. Potrai leggere o ascoltare la descrizione dei principali monumenti della città.

#MuoviRE #CAMMINAETIPASSA