

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

L'ESERCIZIO FISICO COME TERAPIA: PASSEGGIATE DELLA SALUTE E CULTURALI

6° DA STRADA VALLE SAN PIETRO A STRADA ROSETO

PECETTO – SABATO 19 MAGGIO 2018



RITROVO ORE 10.00. PARTENZA E ARRIVO SONO STATI FISSATI IN UN PARCHEGGIO VICINO AL RISTORANTE TRE A IN STR. VALLE S. PIETRO, 38 - PECETTO

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.

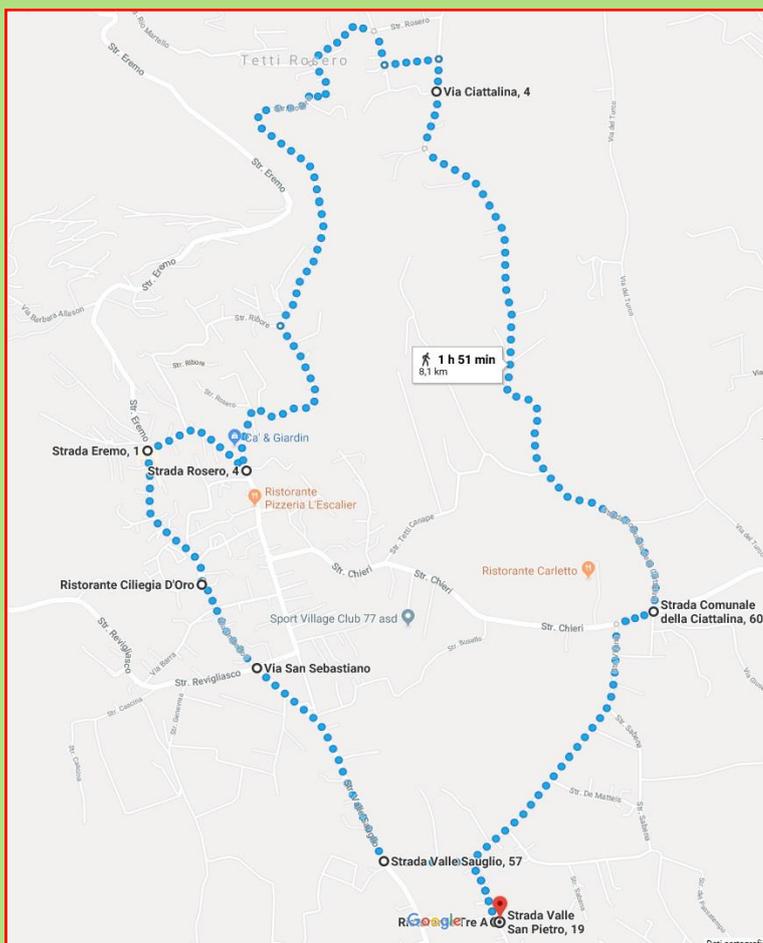
Il percorso: ad anello, di circa 8 Km, parte da strada valle S. Pietro, si snoda tra l'abitato di Pecetto, la sua frazione Rosero e i dolci declivi lungo la via Ciattalina, attraversa l'azienda "Molinetto" e si conclude nei pressi del ristorante "Tre A".

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 17 Maggio 2018** versando un anticipo di **€10,00** alla **Prof.ssa Enrica Dreosto** se si desidera partecipare al pranzo.

Il giorno dell'uscita potrebbe essere soggetto a variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche! Riferimento organizzativo i Sig. **GIUSEPPE CHIAVOLA, MAURO MARTINENGO.**

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



Alle 12.30 è previsto il pranzo presso la trattoria TRE A con il seguente menù

Antipasti: Vitello tonnato, Carne cruda all'albese, Insalata russa;

Primo: Ravioli al Castel Magno;

Secondo: Arrosto di vitello;

A scelta: un dolce, vino della casa e caffè inclusi.

Costo pranzo **€23,00** cadauno, i rimanenti **€13,00** sono da saldare direttamente al ristorante.