

Trekking Urbano

3ª giornata nazionale domenica 1 ottobre 2006



Trekking Urbano



BETÈ & ASSOCIATI / IRE SPAUMER

Cos'è il trekking urbano

È un nuovo modo di fare turismo, meno strutturato e lontano dai circuiti famosi. Un modo di riscoprire la città, camminando alla ricerca dei suoi palazzi, i vicoli e i monumenti più caratteristici. Per i residenti il Trekking Urbano è uno stile di vita salutare e un modo per riappropriarsi del luogo in cui si abita, conoscendolo meglio ed usandolo anche per tonificare cuore, muscoli e cervello.

Il Trekking Urbano è per tutti:

è uno sport dolce ma può diventare intenso inserendo nel percorso scale e salite. Si pratica tutto l'anno, anche in pieno inverno. A qualunque ora, anche di notte. Camminare a lungo, in modo sportivo e frequente è un antidoto contro la depressione, l'obesità, i disturbi cardiocircolatori e l'osteoporosi.

INFO

e prenotazioni Centri IAT

Piazza Libertà 8/9 • Tel. 0733.234807

Piazza Mazzini 12/a • Tel. e Fax 0733.234333

www.comune.macerata.it

MACERATA

Nel cuore della città dai cancelli allo Sferisterio

Itinerario guidato: ore 10 e ore 16 dai Cancelli di piazza Garibaldi

