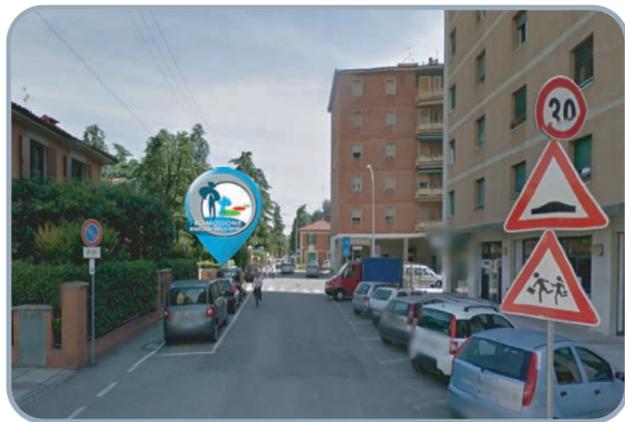




usa #muoviBO  
per condividere con gli altri le tue esperienze!



### BORGO PANIGALE 1520

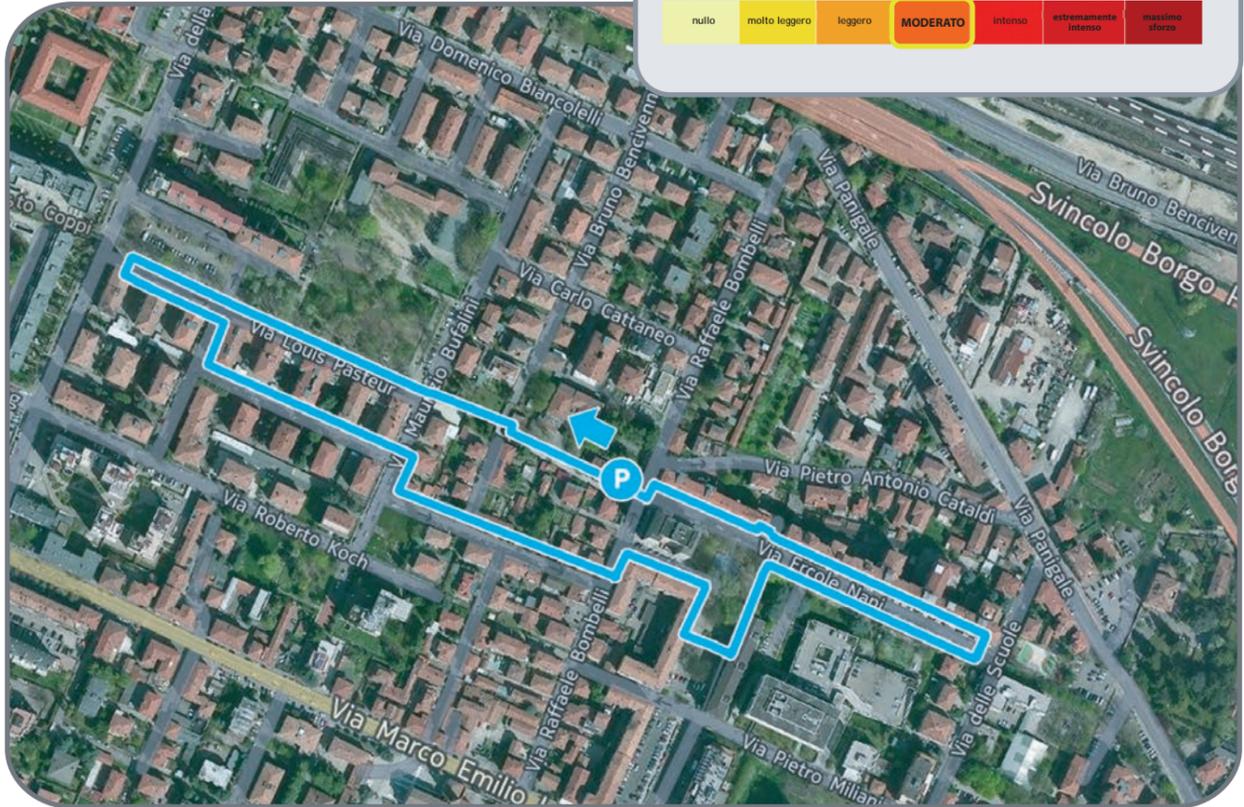
è un percorso circolare, lungo 1520 metri, in cui puoi svolgere in sicurezza il tuo esercizio fisico quotidiano: l'importante è raggiungere la quantità minima di 150 minuti alla settimana, anche in frazioni di 10 minuti ciascuna da fare tutte le volte che puoi.

La partenza del percorso è stata collocata su Via Bombelli: individuala e comincia a camminare o correre secondo le indicazioni che trovi sulle immagini sul retro di questo pieghevole.

**L'ESERCIZIO FISICO LENTO**, camminata veloce o corsa lenta, è efficace se realizzato alla giusta velocità di passo, per non andare troppo piano perché non serve o troppo forte perché non è necessario.

La velocità minima per la salute è 4,5km/ora.

La velocità giusta corrisponde alla **intensità moderata**, che puoi controllare anche da solo: se riesci a cantare accelera, se non riesci a parlare rallenta.



Per avere informazioni su come guadagnare salute con il movimento  
Per sapere a che intensità farlo  
Per entrare nella COMMUNITY #muoviBO

**muoviBO**  
contatta la  
**UISP Bologna**  
movimento@uispbologna.it  
www.uispbologna.it

### Il progetto BOLOGNA CITTÀTTIVA

è una proposta di SALUTE A KM A COSTO ZERO E IMPATTO ZERO.

Uno STRUMENTO INNOVATIVO per la promozione dell'esercizio fisico e la prevenzione delle malattie:

riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, di alcuni tipi di tumori e del diabete, il miglioramento della salute muscolo scheletrica e del controllo del peso corporeo, nonché effetti positivi sullo sviluppo della salute mentale e sui processi cognitivi.

Abbiamo predisposto nel tuo quartiere **6 percorsi per la tua salute**, facilmente individuabili con appositi e semplici strumenti che indicano il tracciato da seguire, in modo che tu possa praticare esercizio fisico, tutte le volte che vorrai, sotto casa,

senza costi e senza inquinare l'ambiente.

Ti basterà seguire il percorso mantenendo la tua **velocità di passo regolare e in resa salute**.

Avrai così assunto una "dose" del tuo "farmaco simbolico" diventando protagonista della tua salute.

La dose consiste nell'attuare, a seconda delle tue possibilità personali, 10 minuti di cammino veloce o di corsa lenta.

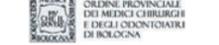
Sindaco Virginio Merola  
Assessore Luca Rizzo Nervo



COMUNE DI BOLOGNA



COMUNE DI BOLOGNA  
Quartiere Borgo Panigale



Vicino a te... **QV il Resto del Carlino**



COMUNE DI BOLOGNA



**muoviBO**

Percorso Circolare  
**Borgo Panigale 1520**

Il TUO impianto sportivo  
tascabile  
sotto casa  
a impatto zero

*per la Tua Salute*



BOLOGNACITTÀTTIVA

## CARTE DEL PERCORSO

Le carte del percorso ti indicano tutte le svolte e i tempi i passaggio per la velocità minima di 4.5km/h.

Sulla destra trovi i metri e i passi per arrivare alla svolta successiva, può esserti utile se hai dei dubbi sul percorso.

Puoi anche personalizzare le carte scegliendo un tuo ritmo e segnando nella casella vuota di destra i tempi corrispondenti (guardali tu stesso nella tabella in basso su ogni carta).



Proseguì a sinistra sempre sul pedonale



A sinistra sotto al portico



A destra in Via Bufalini



A destra sotto al portico



Al termine della piazza svolta a sinistra



Partenza su Via Bombelli



Attraversa sulle strisce



A destra in Via Francesco Magni



A sinistra in Via Cardano



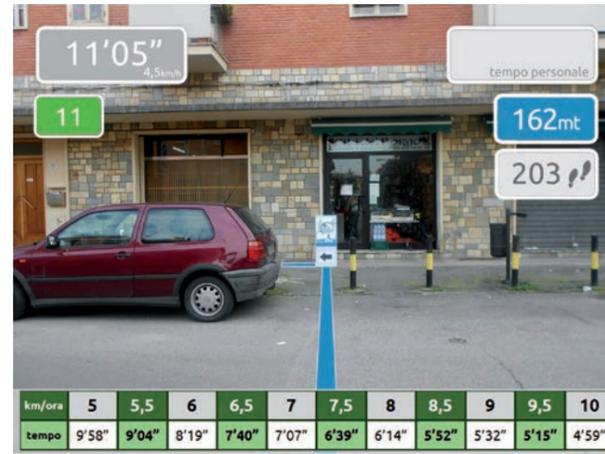
A destra sempre sotto al portico



Proseguì a destra sempre sul pedonale



A sinistra in via Giacomini



Attraversa la piazza

