

PROGRAMMA “ VIA DELLA SALUTE E DELLA CULTURA”

ideato e a cura del Dr MARCO STRONA

TIPOLOGIA DI ATTIVITA’: sportiva di benessere e salute, per la prevenzione posturale, per la socializzazione e la condivisione socio-culturale e storica della città. La cittadinanza, in una mattinata piacevole e distensiva, potrà in un unico evento raffinato, unire salute mediante un blando esercizio posturale e conoscenza dei palazzi e monumenti storici della città di Chieti.

Percorso della passeggiata lineare, non difficoltoso, a ritmo di passeggiata sportiva (passo moderato).

Abbigliamento ginnico consigliato, scarpa comoda da passeggio.

Previsti Check-point definiti CHECK-POINT SALUTE & CULTURA. Totale Check-point numero 6.

CRONOPROGRAMMA EVENTO:

- **CHECK-POINT START: RISCALDAMENTO MOTORIO POSTURALE E ILLUSTRAZIONE DELLA CATTEDRALE DI SAN GIUSTINO:** Ritrovo partecipanti (massimo numero 20 persone) presso Piazza San Giustino alle ore 9.30. Seguiranno esercizi posturali di warm-up e spiegazione aneddotica di San Giustino
- **CHECK-POINT TEATRO MARRUCINO-MUSEO BARBELLA:** stazione dedicata alla sola spiegazione del teatro e del museo d’arte.
- **CHECK-POINT PALAZZO DE MAYO:** stazione dedicata alla postura cervicale e alla spiegazione aneddotica del meraviglioso palazzo.
- **COFFEE BREAK LIBERO PRESSO “TEMPLUM CAFÈ”:** qualche minuto di svago per sorbire un buon caffè e assaggiare qualche delizia preparata con professione e passione da Davide, titolare del Templum caffè. Consumazione libera.
- **CHECK-POINT TEMPLI ROMANI GIULIO-CLAUDI:** stazione dedicata alla postura di spalle e colonna vertebrale in toto con annessa spiegazione aneddotica dei fantastici resti romani che adornano l’antica Teate.
- **CHECK-POINT TEATRO ROMANO:** stazione dedicata alla sola spiegazione dei resti romani.
- **CHECK-POINT TRINITA’ E VILLA COMUNALE:** ultima tappa, stazione dedicata alla zona lombare e spiegazione finale delle architetture della città, come villa Frigerij e il museo archeologico.
Seguiranno i saluti e l’arrivederci ad una nuova passeggiata “LA VIA DELLA SALUTE E CULTURA”.