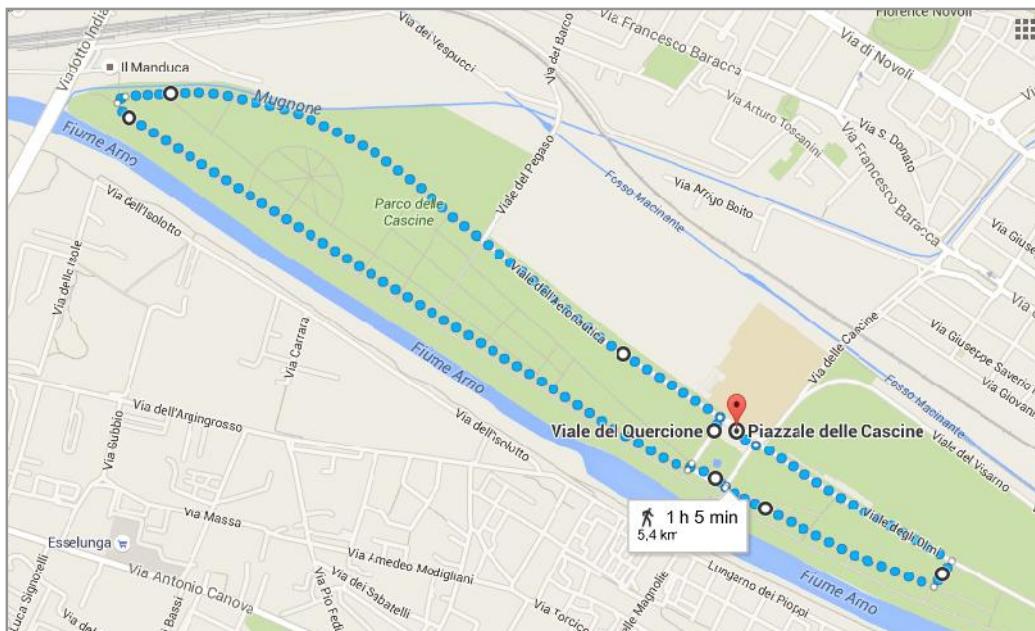


## Passeggiando nel parco delle Cascine.

La nostra prima passeggiata si svolgerà nello storico e monumentale parco delle Cascine. Percorreremo insieme poco più di 5 km immersi nel verde cercando di imparare il ritmo e la tecnica giusta di cammino. La durata totale prevista è di circa 1 ora e 15 minuti.

Dedicheremo i primi 10 minuti a impostare la corretta postura della testa, del busto, degli arti inferiori e superiori e del piede e a “scaldare” il corpo con una passeggiata a ritmo blando. Nella fase centrale alzeremo il ritmo per raggiungere un'intensità moderata pari a 5 km/h. Negli ultimi 5 minuti di cammino torneremo a ridurre la velocità del passo fino a ripristinare le stesse condizioni di frequenza cardiaca e respiratoria iniziali. L'incontro terminerà con qualche esercizio di stretching.

Il parco è facilmente raggiungibile in autobus (linee 17 e 60) e con la linea 1 della tramvia. Chi viene con un mezzo proprio può parcheggiare nel posteggio del Piazzale delle Cascine.



Il punto di ritrovo sarà al Piazzale delle Cascine, dal lato della Facoltà di Agraria e da qui ci dirigeremo a destra, verso il Viale dell'Aeronautica. Questo viale è molto alberato ed ha un primo tratto fiancheggiato dalla strada che percorreremo sul bordo esterno e un secondo tratto completamente immerso nel parco che arriva al Piazzale dell'Indiano. Da qui, costeggiando l'Arno, proseguiremo sul Viale Washington, e dopo su Viale Lincoln fino all'altezza del Viale Shelley che troveremo sulla sinistra. infine ci immetteremo in Viale degli Olmi in direzione Piazzale delle Cascine per ritrovarci di nuovo al punto di partenza.