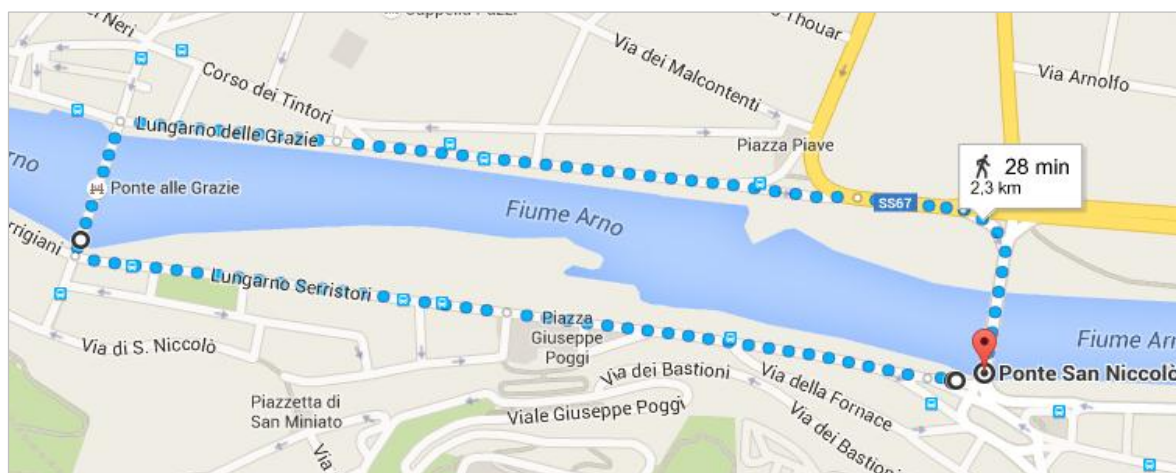


## Passeggiando lungo l'Arno da ponte a ponte.

La passeggiata proposta di seguito si adatta all'esigenza di chi non può svolgere un'ora consecutiva di cammino. Ricordiamo, infatti, che la "dose" di movimento giornaliero può anche essere frazionata in due parti di 30 minuti. Il tragitto suggerito, perciò, è percorribile in circa mezz'ora, è completamente pianeggiante e si svolge lungo l'Arno, dal ponte di San Niccolò al Ponte alle Grazie. E' una passeggiata ideale per chi lavora in centro e non ha tempo per spostarsi o anche semplicemente per chi vuole passeggiare e godere dello scenario del Lungarno.

Ricordiamo di iniziare la passeggiata tenendo per qualche minuto un ritmo blando per "scaldare" il corpo e di terminarla riducendo la velocità mantenuta nella fase centrale fino a ripristinare le stesse condizioni fisiologiche (frequenza cardiaca e respiratoria) iniziali.

Il percorso è raggiungibile sia in autobus (linea 8 – fermata Via Giampaolo Orsini e linea 23 - fermata Via Giampaolo Orsini) che in macchina con possibilità di parcheggio in Piazza Ferrucci.



Partendo dal Ponte di San Niccolò si segue la pista pedonale lungo il Lungarno Benvenuto Cellini che continua nel Lungarno Serristori fino ad arrivare al Ponte alle Grazie. Attraversando il ponte si prosegue a destra per il Lungarno delle Grazie che diventa poi Lungarno della Zecca Vecchia. La passeggiata si conclude tornando di nuovo al Ponte di San Niccolò. Nella parte finale del tragitto, lungo il Lungarno della Zecca Vecchia, si costeggia una piccola area verde dove è possibile entrare e passeggiare ancora più da vicino all'Arno.