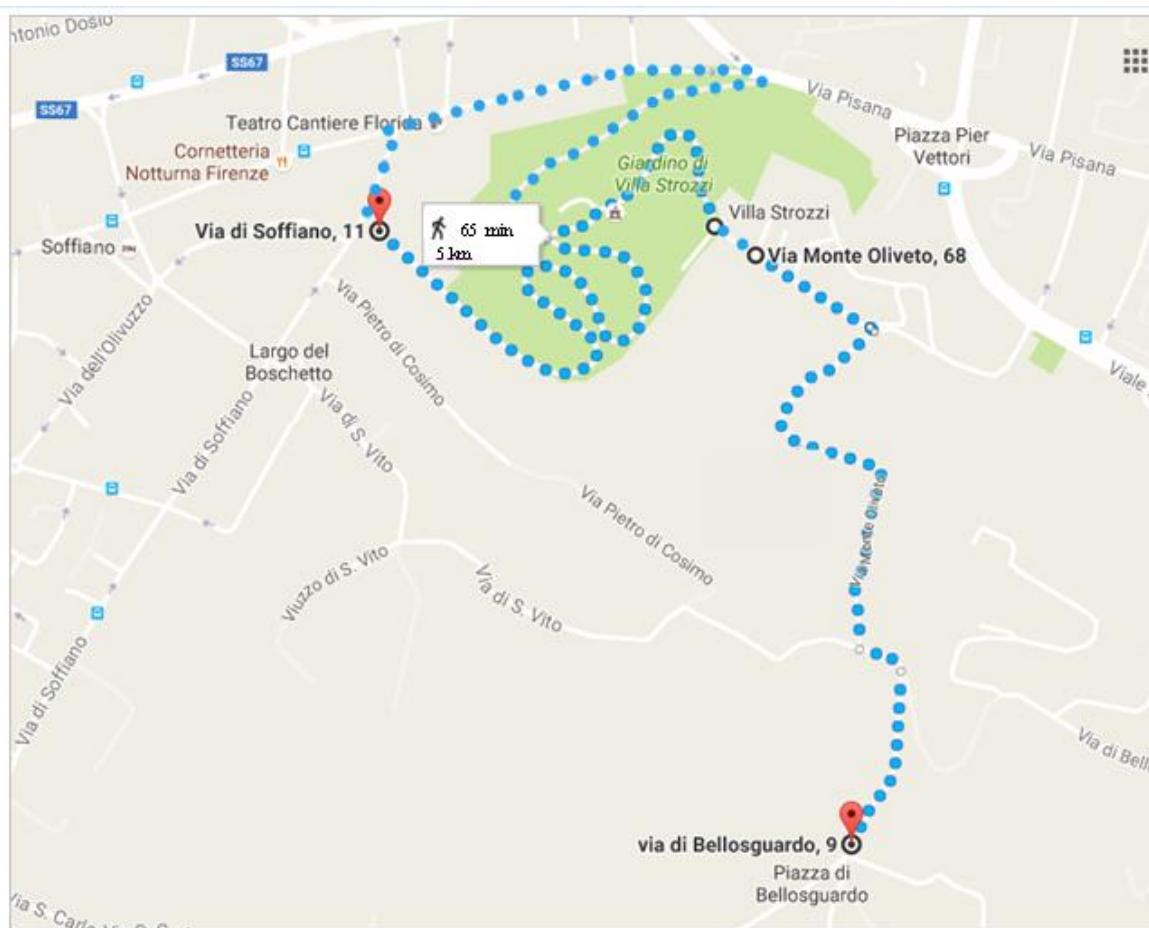


Passeggiando verso Bellosuardo

La nostra seconda passeggiata insieme si svolgerà nella collina di Bellosuardo passando all'interno di Villa Strozzi al Boschetto. L'intera passeggiata può essere percorsa in poco più di un'ora, mantenendo una velocità del passo di circa 4,5-5 km/h, tenendo in considerazione la pendenza.

Dedicheremo i primi minuti al riscaldamento sul posto con degli esercizi di mobilità generale e termineremo la passeggiata con degli esercizi di stretching.

Villa Strozzi al Boschetto è raggiungibile in auto e con lo scooter parcheggiando in Via di Soffiano o Via Pisana. Per chi utilizza la tramvia scendere fermata di Sansovino e percorrere un tratto a piedi di circa 500 m. In autobus con la linea 6 scendere alla fermata Pisana 08 (per chi viene da Torregalli) o alla prima fermata in Via del Pollaiolo (per chi viene dalla Stazione S.M. Novella).



La passeggiata avrà inizio da Via di Soffiano 11, davanti all'ingresso di Villa Strozzi al Boschetto. Il tragitto prevede una prima parte più impegnativa, con una lieve pendenza per tutto il percorso all'interno del boschetto, un breve tratto pianeggiante lungo Via Monte Oliveto e una pendenza maggiore per il tragitto che porta verso Piazza di Bellosguardo. La seconda parte del percorso si svolge, invece, in discesa seguendo il percorso a ritroso per poter rientrare di nuovo all'interno del boschetto e da qui in via Pisana ritornando quindi nel punto di partenza.

07.09.2016