



**Fiera
Solidale**

Fiera Solidale Maggio 2017

Venerdì 26 maggio

Piazzetta antistante il Centro Civico Lama "Borgatti"

Via Marco Polo 51 - Bologna

DALLE 16,00 ALLE 20,00

Esposizione di **prodotti Bio** del territorio bolognese e della Montagna
Banchetti per lo scambio ed il riciclo / riuso

Promozione dei servizi per il cittadino della Rete Associazioni Riunite:
dalle 17.00 alle 19.00 Punto di ascolto di ANSES per informazioni sulle attività e gli sportelli dell'Associazione
ore 18.00 Spazio Diverlibero: incontro per illustrare la proposta di Nordic Walking.
Segue camminata nel parco di Casa Gialle o Lungo il Navile

Azienda Agricola Clò e Pallotti - Castelfranco E.: Ciliegie, fragole, albicocche

Azienda Agricola Ca' Orto – Monteveglio (BO): Insalata, bietola, spinaci, cipollotti, piselli,
radicchio rosso, fragole

Associazione PRORA – Lama Mocogno (MO): Pane pasta madre, prodotti da forno,
confetture, succhi, miele, Erbe aromatiche

Azienda Agricola Fabio Ferri – Anzola Emilia (BO): Farine di grani antichi,

Pane Girico: Pasta Fresca, Pane, Pizze e Biscotti Bio

Progetto
"COMMUNITAS" –
Casa Zanardi Lama



Con il patrocinio



NORDIC WALKING: UNO SPORT PER TUTTI!

Il Nordic Walking è la disciplina sportiva che sta velocemente conquistando tutto il mondo. Consiste nel camminare con dei bastoni appositamente sviluppati per questo sport. Offre un modo naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura di tutto il corpo indipendentemente dall'età e dalla preparazione fisica. In più, è divertente, rilassante e poco costoso. E lo puoi praticare ovunque e in ogni stagione!

Praticando il Nordic Walking si può:

- consumare dal 20 al 50% in più di calorie rispetto alla camminata normale, ma senza sentire la fatica.
- tonificare tutto il corpo
- migliorare la propria condizione fisica in modo efficace, naturale, sicura e divertente
- sciogliere tensioni e ridurre dolori nella zona delle spalle e della nuca
- migliorare la postura e il controllo del corpo
- prevenire e curare problemi di schiena
- migliorare il benessere generale

Applicando la tecnica corretta, nel Nordic Walking si utilizza circa il 90% della muscolatura del corpo in modo fluido, armonioso, simmetrico e naturale, creando così un allenamento sano e completo.