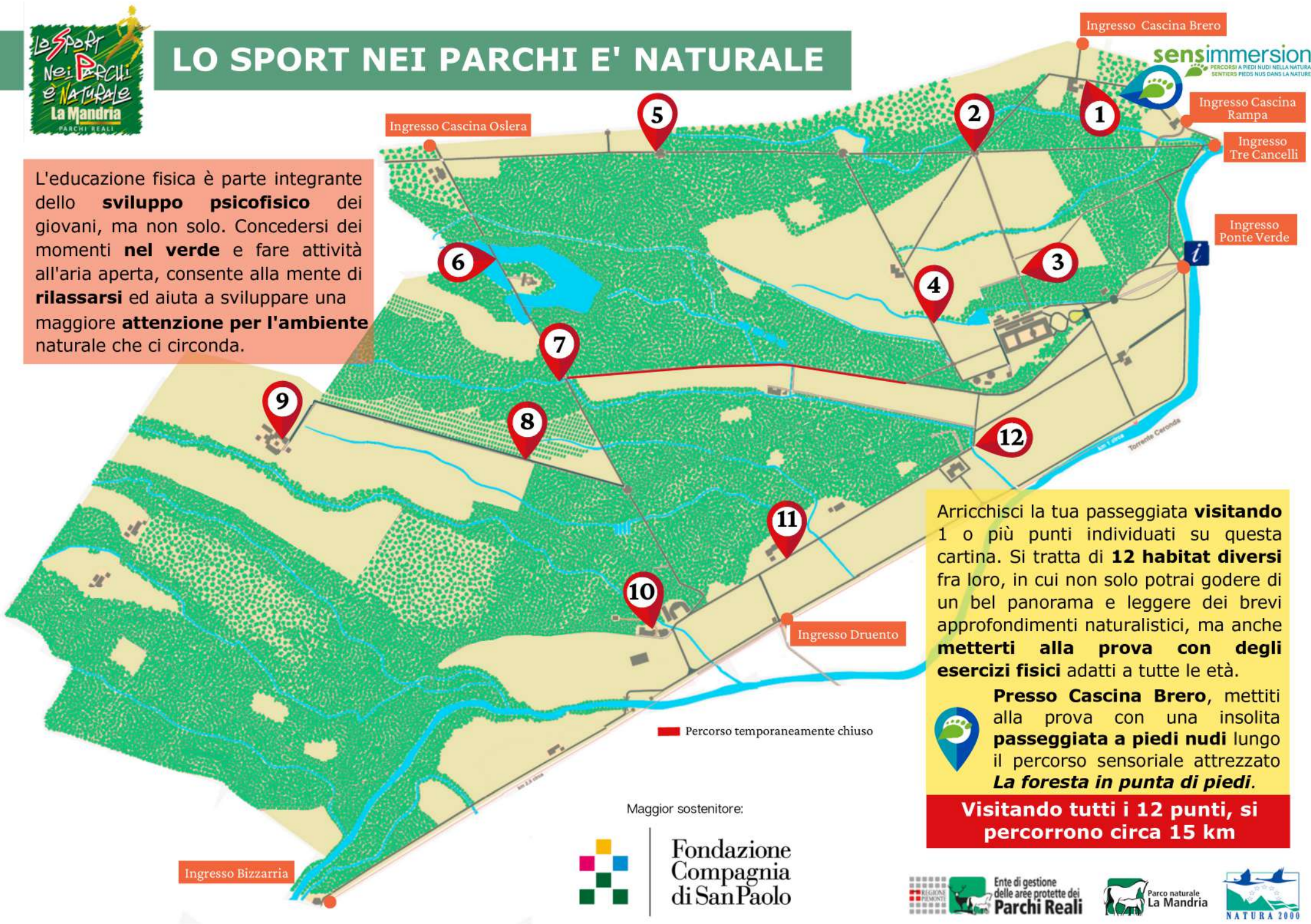


LO SPORT NEI PARCHI E' NATURALE

L'educazione fisica è parte integrante dello **sviluppo psicofisico** dei giovani, ma non solo. Concedersi dei momenti **nel verde** e fare attività all'aria aperta, consente alla mente di **rilassarsi** ed aiuta a sviluppare una maggiore **attenzione per l'ambiente** naturale che ci circonda.



Arricchisci la tua passeggiata **visitando** 1 o più punti individuati su questa cartina. Si tratta di **12 habitat diversi** fra loro, in cui non solo potrai godere di un bel panorama e leggere dei brevi approfondimenti naturalistici, ma anche **metterti alla prova con degli esercizi fisici** adatti a tutte le età.

Presso Cascina Brero, mettiti alla prova con una insolita **passeggiata a piedi nudi** lungo il percorso sensoriale attrezzato **La foresta in punta di piedi**.

Visitando tutti i 12 punti, si percorrono circa 15 km

Maggior sostenitore:



Ogni punto individuato sulla mappa, è associato ad un animale che abita il Parco.

Di seguito, la lista degli animali tutelati a cui vi proponiamo di ispirarvi...

1. Succiacapre
2. Moscardino
3. Picchio nero
4. Tritone
5. Ninfa delle torbiere
6. Testuggine palustre
7. Martin pescatore
8. Albanella minore
9. Faina
10. Biscia tassellata
11. Pipistrello
12. Lampreda padana

Per i più curiosi e desiderosi di osservare la fauna locale, ricordiamo che è possibile organizzare delle visite guidate con le guide naturalistiche del Parco.



Per maggiori informazioni e prenotare la tua prossima esperienza nel Parco Naturale La Mandria:

info@parcomandria.it
011- 4993381

Lo sport che cura:

Il ruolo chiave della pratica sportiva è riconosciuto internazionalmente dalle istituzioni più autorevoli. L'OMS afferma in vari documenti che l'inattività fisica è al quarto posto tra le principali cause di decesso nelle malattie non trasmissibili (MNT) e ogni anno contribuisce a oltre tre milioni di morti prevenibili.

Un buon livello di attività fisica riduce i rischi di più di 20 malattie croniche, che vanno da diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari a molti tipi di cancro. Recenti ricerche dimostrano che la natura può fornire maggiori opportunità per l'attività fisica, grazie al ruolo determinante e benefico degli elementi naturali sulla salute.



Il Progetto:

L'Associazione Centro di allenamento La Mandria, in partnership con l'Ente di gestione dei Parchi Reali e i Comuni di Venaria e Druento, promuove nel magnifico scenario del Parco Naturale Regionale La Mandria il progetto "Lo Sport nei Parchi è naturale".

L'obiettivo è quello di incentivare la pratica di attività fisico-motorie all'aperto, arricchendosi di conoscenze naturalistiche così da fruire il territorio in maniera sostenibile e consapevole.



Città di Druento



Città di Venaria Reale



Maggior sostenitore:



Fondazione
Compagnia
di San Paolo