

“PERCORSO SALUTE E BENESSERE”

Istituto di Istruzione Superiore “Giovanni Penna”
Località Viatosto n. 54 - Asti



Situato all'interno del territorio dell'azienda agricola “La Favorita” dell'Istituto Agrario “G. Penna” di Asti, in Località Viatosto n. 54, nei pressi della rotonda attigua al parcheggio esterno dell'Ospedale Cardinal Massaia.

Realizzato dai docenti, dagli allievi e dal personale tecnico dell'Istituto per offrire la possibilità di praticare una camminata all'aria aperta e svolgere attività motoria in un luogo immerso nella natura.

Gli spazi e le attrezzature del percorso sono pensati e progettati secondo criteri di elevata accessibilità ed inclusività, in modo da garantire la

possibilità di effettuare un'esperienza di attività motoria e benessere psicofisico a tutti gli utenti in sicurezza.

Alcune stazioni si trovano su sentiero sterrato e/o inghiainato.

Al termine del percorso si potrà effettuare la visita alla cantina e allo spaccio aziendale negli orari di apertura.

DOVE SIAMO?

<https://goo.gl/maps/6tcycE3hE2dJBv8A8>

IL PERCORSO

Il percorso è lungo circa 1 km e comprende 10 stazioni realizzate in luoghi e punti caratteristici del territorio aziendale: vigneto, bosco, frutteto, giardino delle erbe aromatiche, ecc.

In ogni stazione è posizionato un cartello in cui si riporta la corretta esecuzione dell'esercizio motorio descritto e vengono fornite informazioni sul paesaggio o sulla coltura circostante e poesie o parti di brani di autori italiani.

Il livello di prestazione fisica richiesto ed il numero di ripetizioni degli esercizi consigliati variano in funzione dell'età, delle possibilità fisiche e del livello di preparazione dell'utente.

Tutte le stazioni del circuito sono dotate di panchine per permettere il riposo e l'osservazione del paesaggio circostante.

MODALITA' DI ACCESSO AL PERCORSO

Il percorso è accessibile nel periodo di apertura delle scuole, nei seguenti orari:

dalle 8.00 alle 20.00 dal lunedì al venerdì

dalle 8.30 alle ore 13.00 al sabato

domenica: chiuso

Nel periodo estivo di chiusura delle scuole: dalle 7.30 alle 13.00

INDICAZIONI GENERALI PER LA VISITA A PIEDI

- Calzare scarpe da trekking o comunque scarpe comode e chiuse.
- Portare acqua da bere, un k-way, un cappello e una lozione antizanzare nel periodo estivo.

DURANTE IL PERCORSO:

- Rimanere sul sentiero indicato e seguire le indicazioni riportate sui cartelli per svolgere gli esercizi di attività motoria.
- Rispettare le piante, gli animali e l'ambiente.
- Evitare di creare rumori molesti.
- Non lasciare rifiuti e mozziconi di sigarette sul territorio interessato.
- Si possono condurre cani al guinzaglio, ma è obbligatorio rimuovere i loro eventuali escrementi.