



Premessa:

La nostra idea relativamente al progetto “Let’s GO San Luca” si basa in primo luogo sulla possibilità di migliorare i rapporti tra i dipendenti della stessa azienda, stimolando il più possibile lo spirito di squadra che spesso, per via di diversi fattori, viene meno.

Per quanto riguarda il numero dei partecipanti, la richiesta è di avere quanto meno un numero di 10 dipendenti per azienda partecipante. Nel caso che un'azienda volesse iscrivere un numero maggiore di dipendenti, può liberamente decidere di iscrivere più gruppi allo stesso evento.

Con military fitness, abbiamo appositamente scelto esercizi di base che non prevedono un elevato impegno fisico, e saranno proporzionati allo sforzo dovuto alla camminata verso San Luca. Si concentrano sulla respirazione e la mobilità prevalentemente per l'arto superiore e permettono di diminuire un po' l'intensità oltre che per diversificare un percorso fatto solo di corsa/camminata. Il loro obiettivo è dare la possibilità a tutti i partecipanti di prendere QUELLA boccata d'aria che può dare la spinta in più verso l'OBIETTIVO.

Il programma della giornata:

- Partenza dal luogo di lavoro tra le 10:00 e le 10:45
- Arrivo e Registrazione delle squadre al "Meloncello (San Luca)" previsto tra le ore 11:00 e 11:20



- **Inizio del confronto interaziendale** alle ore **11:30**. Le squadre partiranno a distanza di 5 minuti l'una dall'altra
- Ogni azienda potrà portare una o più squadre, ciascuna composta da 10 dipendenti. Ogni squadra deciderà la strategia migliore per impiegare meno tempo per raggiungere il traguardo.

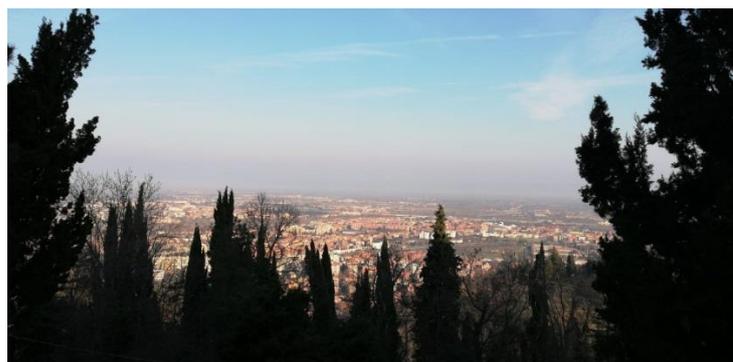


Il percorso comprenderà, oltre agli scalini, cinque postazioni di military fitness (semplici esercizi che interesseranno prevalentemente l'utilizzo degli arti superiori).

- E' consigliato un abbigliamento comodo a stati e, soprattutto, scarpe da tennis.
- Tempo medio previsto per il percorso: 40 minuti.
- Intensità dell'impegno fisico: moderato.
- Ciascun team, raggiunto il traguardo, riceverà un sacchetto di frutta, verdura e altri alimenti per un pranzo al sacco .
- Il Team che arriverà per primo riceverà un piccolo premio, verrà fatto un brindisi e, dopo le foto di rito, si ritornerà al lavoro.
- Orario previsto di ritorno in azienda: 14:30.

Su richiesta, con un piccolo sovrapprezzo, è possibile richiedere il servizio navetta. In tal caso un pullman passerà presso l'azienda per prendere i dipendenti e li riporterà al lavoro a fine iniziativa.

Su richiesta, con un piccolo sovrapprezzo, è possibile fare la visita guidata della cappella di San Luca che comprende una splendida vista di Bologna.





**ALCUNI ESEMPI DI ESERCIZI CHE SI
TROVERANNO NEL PERCORSO STUDIATO AD OC
PER L'8 MARZO**





