



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DELLA
TUSCIA

u
n
i
t
u
s

5.06 /26

ORTO BOTANICO
DELL'ATENEO
ore 15.30



INVITO ALLA COMUNITÀ
ACCADEMICA PER L'EVENTO

Camminata Metabolica

**IN CASO DI PIOGGIA,
L'EVENTO SARÀ RINVIATO
AL 3 LUGLIO 2026**

L'evento prevede un'attività guidata di **Camminata Metabolica**, una pratica accessibile a tutti che combina esercizi di mobilità, camminata dinamica, tonificazione, stretching e rilassamento.

L'attività sarà condotta dalla dott.ssa **Francesca Lollobrigida**, *fisioterapista, osteopata e trainer di camminata metabolica*.

ORGANIZZAZIONE DEI GRUPPI

Sono previsti **due gruppi**, ciascuno con un massimo di **40 partecipanti** ciascuno. Il **primo gruppo** è rivolto alla **comunità studentesca**, il **secondo al corpo docenti e personale tecnico-amministrativo e bibliotecario**

Fascia oraria: **15:30 - 18:00**

Durata di ogni sessione: circa **1 ora**

Prenotazioni aperte al **link <https://forms.gle/iDXLYZQUHmxvD2yDA>**.

Affrettati i posti sono limitati!

In caso di numero ridotto di iscrizioni, sarà attivato un unico gruppo con inizio alle ore 16:00

COSA PORTARE

Tappetino, scarpe comode, abbigliamento sportivo, acqua...e un sorriso

Partecipazione gratuita con possibilità di visitare l'Orto Botanico

