



MetroSESTO App Store Google play

Metropolitana Urbana Pedonale 6km

ORARIO DEI TRENI SEMPRE VALIDO



Camminare è la medicina di cui tutti abbiamo bisogno, da assumere a dosi regolari grandi e piccole, un giorno sì e l'altro pure.

Imparato il percorso può aiutare, per rimanere sul binario con frequenza, farlo in compagnia, e ci si può organizzare con un gruppo di amiche, oppure si può salire sul binario negli orari sempre validi.

Se sali sul binario nell'orario sempre valido potresti trovare altre persone che hanno fatto la tua scelta e fare un treno in compagnia.

COME SI GIOCA

Sui treni **NON C'E' IL CAPO TRENO.**

Se sali sul binario diventi il capo treno dalla stazione in cui parti fino a quella in cui scendi

RISPETTA LA VELOCITÀ DEL TRENO e gioca a passare in orario da tutte le stazioni

Se arrivi prima fermati e riparti all'ora esatta

Se ritardi accelera o fai una corsetta breve per recuperare

Ogni passeggero che sale sul tuo treno può andare più veloce o più lento senza timore.

L'ora precisa (h:mm:ss) di passaggio nelle stazioni la calcoli **CON L'APP MetroSESTO**

LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI



ESERCIZIO fisico	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
6km/h	6:00	6:09	6:14	6:25	6:34	6:41	6:50	7:00
5km/h	9:00	9:10	9:17	9:30	9:41	9:49	10:00	10:12
5,5km/h	15:00	15:09	15:15	15:27	15:37	15:45	15:55	16:05
6,5km/h	19:00	19:08	19:13	19:23	19:32	19:38	19:46	19:55
6km/h	19:00	19:09	19:14	19:25	19:34	19:41	19:50	20:00
5,5km/h	19:00	19:09	19:15	19:27	19:37	19:45	19:55	20:05

FORMAZIONE INDIVIDUALE E PER MICRO/MEDIE COMUNITÀ

STEP 0
SCARICA L'APP **MetroSESTO**
App Store Google play

STEP 1
CALCOLA LA TUA VELOCITÀ IN RESA SALUTE

STEP 2
FAI 3-5 GIRI SUL BINARIO A SETTIMANA

A
DA SOLO QUANDO VUOI

B
NEGLI ORARI SEMPRE VALIDI

C
CON UN TUO GRUPPO DI AMICI

D
IN GRUPPO NEGLI ORARI CON CAPOTRENO
GRUPPO FB MuoviSESTO

ESERCIZI DI CAMMINATA VELOCE, FORZA, EQUILIBRIO E FLESSIBILITÀ

MUOVITI DI PIÙ SIEDITI DI MENO

con l'app **MetroSESTO** puoi anche **MUOVERTI DI PIÙ** con dei brevi esercizi nei tuoi luoghi di vita e di lavoro

f Gruppo Fb: MuoviSESTO
Pagina Fb: ProgettoCittàAttiva

PER INFO www.muovicomune.it