



Premessa:

Il **1 Ottobre** a Bologna si terrà l'iniziativa lucido/motoria "Let's GO San Luca". Si tratta di un'esperienza interaziendale in cui i dipendenti della medesima azienda si confrontano con altri team su un "percorso ad ostacoli" che avrà luogo al **santuario di San Luca**. Il tutto verrà realizzato in un luogo simbolo di **Bologna** costituito da una lunga scalinata, avvolta dai portici della città, che termina in cima con la cappella ed una splendida vista di Bologna.

Faranno parte della "gara" più aziende che si confronteranno in team ciascuno costituito da **10 dipendenti**. Vince la squadra chi impiega meno tempo ad arrivare al traguardo.

La nostra idea relativamente all'iniziativa "Let's GO San Luca" si basa in primo luogo sulla possibilità di stimolare e migliorare i rapporti tra i dipendenti della stessa azienda, spronando il più possibile allo spirito di squadra.

Abbinato al percorso di scale da fare c'è un piccolo circuito di military fitness appositamente scelto con esercizi di base che non prevedono un elevato impegno fisico. Questi ultimi 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 altrimenti 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:

- Arrivo e Registrazione delle squadre al "Meloncello (San Luca)" previsto tra le ore 18:30;
- Partenza dal Meloncello prevista per le ore 19:00;
- Spuntino al sacco e Premiazioni 19:40;
- Fine della manifestazione prevista per le ore 20:00.





- **Inizio del confronto interaziendale** alle ore **19:00**. Le squadre partiranno a distanza di 7 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 uno spuntino al sacco .
- Il Team che arriverà per primo riceverà un piccolo premio.
- Verrà fatto un brindisi e ci saranno le foto di rito.



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 luogo di 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.



Tempo da battere: 25 minuti e 14 secondi

(Risultato ottenuto da CAMPA Mutua Sanitaria Integrativa)

Per approfondire:

[Modulo di Contatto](#) | [800864879](tel:800864879)