

An aerial night photograph of a town, likely in the Italian Alps, showing illuminated buildings, streets, and a prominent church tower. The scene is captured from a high angle, looking down on the town's layout. A pink banner is overlaid on the top portion of the image, containing the main title.

SPORT E TEMPO LIBERO NEL COMPRENSORIO

ROBURENT - MONTALDO - PAMPARATO

**FOTO
DI FRANCESCA
PISANI**

BICI



UN BIKE PARK PER IL DOWNHILL,

**KM DI SENTIERI SEGNALATI
DA PERCORRERE IN MTB O E-BIKE**

STRADE CON PANORAMI MERAVIGLIOSI



MTB - DOWNHILL - E-BIKE - BICI DA STRADA

CAMPI SPORTIVI

CALCIO:

**SANGIACOMO: A 8 CAMPO IN ERBA
ROBURENT: A 7 IN SINTETICO
CARDINI: A 5 IN ERBA
MONTALDO: A 5 IN ERBA
PAMPARATO : A 7 IN ERBA
SERRA: A 7 IN ERBA**

**NEI COMMENTI LE INFO SU CHI
GESTISCE I CAMPI**

**FOTO
DI @SIMONE
FALLABRINO**

CAMPI SPORTIVI

TENNIS:

SERRA: (1)
ROBURENT: (2)
MONTALDO:(2)

PALLAVOLO:

PALLAVOLO:
CARDINI :IN ERBA
MONTALDO: IN ERBA
SERRA: IN ERBA

NEI COMMENTI LE INFO SU CHI
GESTISCE I CAMPI

CAMPI SPORTIVI

BOCCE:

**SERRA
ROBURENT
SANT'ANNA
SANGIACOMO:**



**NEI COMMENTI LE INFO SU CHI
GESTISCE I CAMPI**

PERCORSO NATURA-FITNESS

ATTIVITÀ MOTORIE DA ESEGUIRE A CORPO LIBERO E CON L'AUSILIO DI ATTREZZI GINNICI

**SANGIACOMO:
"ROCCIA DELL'AQUILA"
16 TAPPE**

SANGIACOMO

**FOTO
DI @_ALEMOLIO7_**

PERCORSO NATURA-FITNESS

ATTIVITÀ MOTORIE DA ESEGUIRE A CORPO LIBERO E CON L'AUSILIO DI ATTREZZI GINNICI

**ROBURENT:
"VIA DI SAN BERNARDO"
16 TAPPE**

TRA ROBURENT E SERRA

SPINNING



PEDALARE AL RITMO DI UNA MUSICA COINVOLGENTE SOTTO LA DIREZIONE DI UN COACH CHE TI SPINGE A SUPERARE I TUOI LIMITI. MIGLIORANDO LA CAPACITÀ CARDIO RESPIRATORIA E POTENZIANDO I MUSCOLI DELLE GAMBE.

SANGIACOMO

TREE-HUGGING

ABBRACCIARE GLI ALBERI

IL CONTATTO CON GLI ALBERI, PUÒ GARANTIRE UNA MAGGIORE CONDIZIONE DI BENESSERE PSICO-FISICO GRAZIE ALL'ENERGIA TRASMESSA DA QUESTE GRANDI PIANTE AL NOSTRO ORGANISMO.



OLTRE AGLI ABBRACCI CONVENZIONALI, OCCORRE AVVICINARSI E SEDERSI ACCANTO ALL'ALBERO, APPOGGIANDO LA SCHIENA SUL SUO TRONCO. DOPODICHE', BISOGNA METTERE LA MANO DESTRA SUL NOSTRO PLESSO SOLARE (ALL'ALTEZZA DELLO STERNO) E LA SINISTRA SULLA SCHIENA, SUI RENI, COSÌ DA POSIZIONARLA TRA NOI E L'ALBERO.

NEI BOSCHI DEL COMPENSORIO

TREE-HUGGING



**OGNUNO PUÒ SCEGLIERE L'ALBERO CHE SENTE PIÙ SUO,
NEI TEMPI ANTICHI SI DICEVA CHE L'UOMO POTEVA CERCARE
E TROVARE NEI BOSCHI L'ENERGIA E LA FORZA.
OGGI LA SCIENZA HA CONFERMATO I BENEFICI DEL TEMPO
TRASCORSO A CONTATTO CON LA NATURA E CON GLI
ALBERI.**

NEI BOSCHI DEL COMPRESORIO

SILVOTERAPIA

CON SILVOTERAPIA NON SI INTENDE SOLTANTO LA PRATICA DI ABBRACCIARE UN ALBERO. LA SILVOTERAPIA È CONSIGLIATA A TUTTI QUELLI CHE SOFFRONO DI STRESS, IPERTENSIONE, INSONNIA E NERVOSISMO, MA NON SOLO. QUESTA PRATICA È CONSIGLIATISSIMA ANCHE A CHI SOFFRE DI PROBLEMI RESPIRATORI COME ASMA E BRONCHITE.

L'ARIA PULITA, IL TEPORE DEL SOLE, IL VERDE INTENSO DI PRATI E BOSCHI, LO SPETTACOLO DELLA LUCE SU OGNI COSA... STIMOLI OVUNQUE PER I SENSI, SOLLETICATI E COCCOLATI AL TEMPO STESSO.

NEI BOSCHI DEL COMPENSORIO

CAMMINATE

**FACILI CAMMINATE ED ITINERARI
ESCURSIONISTICI PIÙ IMPEGNATIVI SEGNALATI.**



ROBURENT - MONTALDO - PAMPARATO

**FOTO
DI FRANCESCA
PISANI**

EQUITAZIONE

PASSEGGIATE A CAVALLO

CORSI DI EQUITAZIONE

ROBURENT - MONTALDO - PAMPARATO

**FOTO
DI FRANCESCA
PISANI**

AREE PIC-NIC

AREE ATTREZZATE CON TAVOLI, ACQUA E BBQ

ROBURENT:
-SAN ROCCO

SANGIACOMO:
-ROCCIA DELL'AQUILA
-BOSCO DELLE FATE
-PINETA

ROBURENT - MONTALDO - PAMPARATO

FOTO
DI FRANCESCA
PISANI

AREE DI SOSTA E RELAX!

AREE CON TAVOLI PER SOSTE E RELAX

MONTALDO:

- STRADA GIACOBBA AI ROCCONI
- STRADA FONDOVALLE CORSAGLIA
DAL PONTE SOPRANO
- STRADA DEVIGLIA PRIMA DELLA ROTONDA DI
S.BERNANRDO

S.ANNA:

- CAMPO SPORTIVO
- VIA VALLECHIARA

SERRA:

- LUNGO LA STRADA PROVINCIALE
SERRA-SANGIACOMO

PAMPARATO:

- BRAIA

ROBURENT - MONTALDO - PAMPARATO

AREE DI SOSTA E RELAX!

AREE CON TAVOLI PER SOSTE E RELAX

SANGIACOMO

- LUNGO LA STRADA SANGIACOMO-CARDINI**
- CROCE DEI CARDINI**

ROBURENT:

- LUNGO LA STRADA DEL PAESE**

CARDINI:

- CROCE DEI CARDINI**
- ZONA CAMPETTO CALCIO**

ROBURENT - MONTALDO - PAMPARATO

BIBLIOTECHE

**LEGGERE UN LIBRO SOTTO UN ALBERO?
DI SEGUITO LA LISTA DELLE BIBLIOTECHE :**

**MONTALDO
SANGIACOMO
PAMPARATO
SERRA
ROBURENT**

ROBURENT - MONTALDO - PAMPARATO

PRENDI UN LIBRO, POSA UN LIBRO



**A PRÀ, ROBURENT, SANGIACOMO, CARDINI ED
AI VERNAGLI CI SONO CONTENITORI DOVE
PUOI PRENDERE UN LIBRO PER POI
RIPORTARLO O LASCIARNE UN'ALTRO!**

ROBURENT - MONTALDO - PAMPARATO

GIORNATA AL FIUME



ROBURENT - PAMPARATO-MONTALDO

EVENTI, SAGRE E MANIFESTAZIONI

TANTE SONO LE MANIFESTAZIONI CHE LE PROLOCO ED I LOCALI ORGANIZZANO DURANTE IL PERIODO ESTIVO.... SI RICOMINCERÀ.....APPENA POSSIBILE!!



ROBURENT - MONTALDO - PAMPARATO

MERCATI



I MERCATI SETTIMANALI DURANTE IL PERIODO ESTIVO:

**LUNEDÌ: MONTALDO (ORTOFRUTTA)
S. ANNA (LUGLIO/AGOSTO)**

**VENERDÌ: SANGIACOMO (GIUGNO/ LUGLIO/AGOSTO)
(DIAPOSITIVA IN CORSO DI AGGIORNAMENTO!)**



ROBURENT - MONTALDO - PAMPARATO

CINEMA E TEATRO



SANGIACOMO

IAT SANGIACOMO DI ROBURENT

TELEFONO: 370 311 7382

E.MAIL: IATROBURENT@CUNEOHOLIDAY.COM

FACEBOOK: [@IATVALLIMONREGALESI](https://www.facebook.com/IATVALLIMONREGALESI)

INDIRIZZO SEDE:

VIALE PIANFEI 2
12080 ROBURENT
PIEMONTE CN

SANGIACOMO