



LEGENDA DEI COLORI

- PISTE CICLABILI o CICLOPEDONALI
- ZONE 30
- AREE PEDONALI

Ufficio Biciclette@comune.cuneo.it
 Piazza Torino, 1 - 12100 Cuneo
 UFFICIO BICICLETTE



SALUTE e BENESSERE

La salute può essere considerata come uno stato di benessere attraverso il quale l'individuo si sente in grado di affrontare le esigenze della vita quotidiana. Attraverso le scelte che compiamo ogni giorno, è possibile sperimentare i vantaggi che si ricavano dal cambiamento del proprio stile di vita. Compiere scelte salutari migliora la qualità della vita, con un guadagno in salute non solo per il futuro ma anche per il presente.

ATTIVITÀ FISICA

Praticare attività fisica regolarmente influisce sulla qualità della vita, migliora lo stato di salute e il grado di soddisfazione personale. Uomini e donne di ogni età possono trarre vantaggio anche solo svolgendo esercizio moderato per almeno 30 minuti al giorno. Praticare qualsiasi attività fisica produce comunque benefici, poco è meglio di niente!

MOBILITÀ ATTIVA

La mobilità attiva è la pratica abituale di spostarsi a piedi o in bicicletta e rappresenta una soluzione ottimale per raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica e, quindi, per migliorare il proprio stato di salute. È un modo di muoversi rispettoso dell'ambiente perché consente di ridurre l'inquinamento e il traffico stradale incidendo in modo sostanziale sulle spese di trasporto del singolo.

I CN

la MAPPA per **MUOVERSI** a **CUNEO** in BICICLETTA e a PIEDI

METROMINUTO CUNEO

Scarica l'APP gratuitamente e pianifica una passeggiata in città in base alle tue esigenze e al tempo che hai a disposizione, conosci immediatamente la distanza e il tempo di percorrenza a piedi dal tuo prossimo punto di interesse, ricevi le esatte indicazioni per raggiungere la tua destinazione passeggiando in città e visualizza le informazioni e le curiosità del punto di interesse, gli orari di accesso, il link al sito ufficiale per approfondire in modo immediato ogni aspetto della tua visita.

MUOVITI a CUNEO a PIEDI o in BICICLETTA



- LUOGHI DI INTERESSE**
- Musei e cultura
 - Luoghi storici e piazze
 - Parchi, aree verdi e impianti
 - Uffici e servizi
 - Parcheggi

