

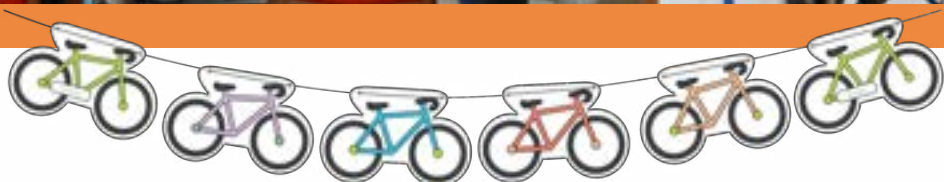


Livret de parcours Tour SilverFit Mile – Italie

Le thème de ce livret de parcours du Tournée SilverFit Mile est « Des vacances en Italie ».

Nous avons rassemblé de nombreux et magnifiques parcours d'Italie, que nous allons parcourir ensemble pendant ces deux semaines !





Tour SilverFit Mile - thème Italie

Pour certains d'entre vous, participer est déjà une tradition annuelle, tandis que d'autres prennent part pour la première fois.

Nous sommes ravis de voir autant de soignants mettre de l'énergie dans cette compétition sportive. Nous espérons que cet événement apportera beaucoup de plaisir et d'enthousiasme à vous, vos collègues et bien sûr aux clients.

Dans ce carnet, vous trouverez une suggestion d'étape pour chaque jour de la Tournée SilverFit Mile, ainsi que des anecdotes intéressantes sur chaque lieu, pour encore plus de plaisir !

À la dernière page, un tableau vous permet de noter les résultats quotidiens. Vous pourrez partager ces résultats chaque semaine avec les participants.

Qui sera en tête ?

Les clients disposant d'un contrat de service peuvent participer à tous les parcours de la Tournée SilverFit Mile. Si les parcours n'apparaissent pas, connectez votre système à Internet ou contactez-nous à : info@silverfit.nl

Les établissements sans contrat de service peuvent explorer d'autres parcours pendant ces deux semaines ou utiliser la fonctionnalité Google Street View pour parcourir également les routes en Italie.

Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter à : evenementen@silverfit.nl

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir pendant la Tournée SilverFit Mile et nous avons hâte de découvrir toutes vos histoires !

Nous avons hâte de suivre vos progrès !

Pendant l'événement, vous pouvez partager des photos et de courtes vidéos de vos clients et du personnel sur vos comptes Facebook, Instagram et LinkedIn.

Identifiez-nous en mentionnant **@SilverFitFrance** ou **@silverfitInternational** dans **votre publication et utilisez les hashtags : #TourSilverFitMile #SilverFit #SilverFitMile.**

Votre établissement n'a pas de réseaux sociaux ?

Vous pouvez aussi envoyer vos photos et vidéos à **evenementen@silverfit.nl**, nous pourrons les publier sur les comptes officiels de SilverFit.

Partager vos photos et vidéos permet de montrer à quel point il est agréable de vivre dans votre établissement et combien il peut être amusant de bouger ensemble !

L'équipe SilverFit vous souhaite un moment ludique et agréable. À vos pédales !



Parcours du Tour SilverFit Mile



Parcours du Tour SilverFit Mile

Vous trouverez ci-dessous les parcours recommandés pour chaque jour du Tour SilverFit Mile. Dans le menu, cliquez sur « Itinéraires vidéo » et recherchez le titre en gras. Pour les cyclistes passionnés qui souhaitent effectuer plus d'un parcours par jour, il est également possible d'emprunter des parcours via Google Street View, afin de découvrir différentes destinations.

Semaine 1

Jour 1

Enfin, c'est parti : la **Tournée SilverFit Mile** commence !

Avec le peloton, nous allons pédaler jusqu'en Italie, où nous poursuivrons le reste du Tour SilverFit Mile.

Le parcours du Peloton Tour Movie a été filmé dans la magnifique ville de Woerden durant l'été.

Jour 2

Aujourd'hui, nous longeons le **lac de Côme**.

Nous passons par le centre historique de Côme, avec ses rues commerçantes et ses places, et faisons un tour autour de la Cathédrale Santa Maria Assunta.

Nous découvrons également le Temple Volta, avant de rejoindre les rives du lac.

Avec de magnifiques vues sur l'eau et sur les nombreuses villas, nous explorons les environs pittoresques de Côme.

Jour 3

Prochaine étape : la magnifique ville de **Milan**.

Milan est la deuxième plus grande ville d'Italie (après Rome) et la capitale de la région Lombardie.

L'agglomération milanaise compte pas moins de quatre millions d'habitants.

Avec Rome, Florence, Venise et Naples, Milan est l'une des destinations urbaines les plus prisées d'Italie.

Jour 4

En route vers **Vérone** !

Vérone a joué un rôle crucial pendant la période romaine et, après Rome, c'est la ville qui possède le plus grand nombre de monuments romains.

Aujourd'hui, elle est surtout connue comme la ville de l'amour, car Vérone est le cadre de l'histoire de Roméo et Juliette, la célèbre tragédie de William Shakespeare.

Astuce : du temps libre ?

Essayez aussi la fonctionnalité Voyage dans le temps ou jouez au jeu Devinez l'image avec l'album photo rempli d'images d'Italie !





Jour 5

Venise est l'une des villes les plus visitées d'Italie, célèbre pour son riche passé et sa situation unique sur des îles au cœur d'une lagune.

Les déplacements se font uniquement par voie d'eau, avec les canaux et les gondoles comme principales attractions.

Cependant, la ville est régulièrement confrontée à des inondations : dans ce cas, certaines rues ne sont accessibles que par des passerelles temporaires.

Jour 6

Nous quittons le nord de l'Italie pour descendre vers la magnifique **Toscane**.

La Toscane est un vaste musée à ciel ouvert, avec de pittoresques villages médiévaux, une grande variété d'œuvres d'art, et des collines couvertes de cyprès, oliviers, vignobles et champs de tournesols.

Semaine 2

Jour 7

Dernière étape de cette première semaine : la charmante ville de **Sienne**. Cette ville ancienne est célèbre pour sa place circulaire emblématique.

Avec environ 54 000 habitants et son centre historique inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1995, c'est une destination à ne pas manquer lors de notre voyage en Italie.

Jour 8

Nous commençons la nouvelle semaine avec la magnifique **Rome**.

Rome est une ville riche en musées, places, monuments romains et autres attractions.

Parmi les sites incontournables figurent le Colisée, le Panthéon et la célèbre Fontaine de Trevi, l'un des points forts de la ville, voire du monde entier.

N'oubliez pas de totaliser les résultats de la première semaine et de les partager avec les participants !

Qui est en tête ? Qui remportera la Tournée SilverFit Mile ?



Jour 9

Le Vatican est la deuxième étape de la deuxième semaine.

Cette ville exceptionnelle se trouve au cœur de Rome. C'est le plus petit État du monde et il est dirigé par le pape. Le Vatican abrite également la Basilique Saint-Pierre, une magnifique église et un symbole important de la foi catholique.

Bien sûr, nous passerons également par ce lieu lors de ce superbe parcours historique.

Jour 10

La côte Amalfitaine est célèbre pour ses villages pittoresques et ses routes côtières, avec des villages historiques perchés sur des falaises escarpées.

Nous passerons par le village d'**Amalfi**, inscrit dans son ensemble au patrimoine mondial de l'UNESCO. Le village possède une rue principale plane bordée de petites ruelles et d'escaliers. Le point culminant de notre visite est la Duomo di Amalfi.

Jour 11

Prochaine étape : **Matera**.

Matera est célèbre pour les Sassi, des maisons troglodytes qui servaient de refuges aux moines depuis le VIII^e siècle. La ville se compose d'un labyrinthe de maisons blanches, de ruelles étroites et d'églises creusées dans la roche, offrant de magnifiques vues depuis le centre historique perché. Pour toutes ces raisons, Matera mérite assurément une visite lors des dernières étapes de notre tournée.

Jour 12

Le dernier jour de ces deux semaines extraordinaires est déjà arrivé.

Nous terminons notre parcours dans la magnifique ville d'**Alberobello**.

La région de la Vallée d'Itria est célèbre pour ses nombreux et enchanteurs trulli, des maisons blanches au toit conique. Alberobello, la « capitale » des trulli, possède un ancien centre avec des ruelles sinueuses où l'on peut admirer plus d'un millier de ces maisons traditionnelles rondes et blanches. Profitons de cette dernière étape de la Tournée SilverFit Mile, amusez-vous bien !

N'oubliez pas de totaliser les résultats.

Qui a pédalé le plus de minutes ?

Et quel résident est le plus âgé ?

Préparez-vous pour une cérémonie de remise des prix festive !

FINISH



Extra!

En plus des 12 magnifiques itinéraires à parcourir cette semaine, un album photo est disponible sur le SilverFit Mile. L'album se trouve dans SilverFit Albums sous le nom 'Italie'. Vous pouvez jouer au jeu 'Devinez l'image' ou regarder les photos en diaporama. Ci-dessous, toutes les images sont présentées avec une courte description.



Côte amalfitaine



Arbres toscans



Alberobello, Pouilles



Place Saint-Pierre



Balcon de Roméo et Juliette



Tiramisu



Masques vénitiens



Intérieur de la basilique
Saint-Pierre



Arbres toscans



Jambon cru



Fontaine de Trevi



Le Ponte Vecchio à
Florence



Théâtre de la Scala, Milan



Place du Campo, Sienne



Lac de Côme



Salade Caprese



Pizza à Naples



Four à pizza



Cathédrale de Milan



Cathédrale de Palerme



L'Italie et les pâtes



Tour de Pise



Lamborghini



Basilique Saint-Pierre



Glace à l'italienne



Forum romain



Galerie Vittorio Emanuele II, Milan



Cathédrale de Florence



Fiat 500



Plafond de la chapelle Sixtine, Cité du Vatican



Drapeau italien



Espresso



Statue de David, Florence



Dolomites



Colisée



Les Cinque Terre



Chianti



Château de San Marin,
Guaita



Cannoli



Gondole sur un canal à
Venise



Cappuccino



Parc archéologique de
Pompéi



Basilique Santa Maria della
Salute, Venise



Vespa



Monument Victor-
Emmanuel II, Rome



Naples et le Vésuve

Carte de participation Tour SilverFit Mile

Nom : _____

Âge : _____

Jour	Nombre de minutes pédalées
1	
2	
3	
4	
5	
6	
Total	

Jour	Nombre de minutes pédalées
7	
8	
9	
10	
11	
12	
Total	

Tableau des résultats par semaine

[illegible]

	Semaine 1	Semaine 2	Total
Total de minutes pédalées			
Total de minutes pédalées			

Dans le formulaire ci-dessus, vous pouvez suivre de manière globale **le nombre total de minutes pédalées et le nombre de résidents ayant participé.**

Ces informations peuvent être intéressantes à partager **non seulement en interne**, mais aussi, par exemple, sur vos **réseaux sociaux**.

Qui sait, vous pourriez en faire un **concours l'année prochaine** pour dépasser les résultats de cette année !

Pendant l'événement, vous pouvez **partager des photos et de courtes vidéos des résidents et du personnel** sur vos comptes Facebook, LinkedIn ou Instagram avec les hashtags :

#TourSilverFitMile #SilverFit #SilverFitMile

Nous serions ravis que vous puissiez mentionnez SilverFit avec : **@SilverFitFrance** ou **@silverfitInternational**

