

**CAMMINIAMO INSIEME  
NOVEMBRE 2021**

Care Amiche, Cari Amici,

*Facciamo insieme quattro passi di salute*

Camminare fa bene al corpo e alla mente, aiuta a mantenere giovani, è un esercizio fisico che si può fare a tutte le età, libera dallo stress e distende la mente.

**Venerdì 5 Novembre**

**PARCO MARIO CARRARA ( Pellerina)**

Ritrovo ore 9.50 Corso Appio Claudio N 110. Viale Principale dei Tigli ( semaforo )

Itinerario : passeggiata nel parco con osservazioni sugli alberi **I Cedri**.

Sviluppo totale a/r km 5 circa . Rientro ore 12,00 circa.

Prenotazioni e disdette entro le ore 19 di giovedì 4 novembre a Ferruccio Cell. 348.9194.864

Nel caso di cattive condizioni meteorologiche programma ( B ) .Lezione di

Biologia Botanica tramite Piattaforma online ZOOM.

**Venerdì 12 Novembre**

**PARCO DELLO ZOO**

Ritrovo ore 9.50 Ponte VITTORIO EMANUELE I – Corso Casale (Gran Madre)

Itinerario: Parco dello Zoo – Parco Michelotti – Ponte Sassi – Lungo Po Antonelli – Murazzi

Sviluppo totale a/r km 8 circa – Rientro ore 12 circa

Prenotazioni e disdette entro le ore 19 di giovedì 11 novembre a Rossana Cell. 347.4134.728

**Venerdì 19 Novembre**

**PARCO MARIO CARRARA ( Pellerina)**

Ritrovo ore 9.50 Corso Appio Claudio N 110. Viale Principale dei Tigli ( semaforo )

Itinerario : passeggiata nel parco con osservazioni sugli alberi **I Pini**.

Sviluppo totale a/r km 5 circa . Rientro ore 12,00 circa

Prenotazioni e disdette entro le ore 19 di giovedì 18 novembre a Ferruccio Cell 348.9194.864

Nel caso di cattive condizioni meteorologiche programma ( B ) .Lezione di

Biologia Botanica tramite Piattaforma online ZOOM.

**Venerdì 26 Novembre**

**CANALE CIMENA**

Ritrovo ore 9.50 Via Mezzaluna – SAN MAURO (capolinea linea N. 61 GTT)

Itinerario: Via Mezzaluna-argine sud canale Cimena - Corona verde-argine nord canale Cimena-  
Via Mezzaluna

Sviluppo totale a/r km 8 circa – Rientro ore 12 circa

Prenotazioni e disdette entro le ore 19 di giovedì 25 novembre a Rossana Cell. 347.4134.728

Un buon paio di scarpe, un abbigliamento comodo e via con la camminata che è un ottimo toccasana per il corpo e la mente.

*Ricordati di consultare il sito [www.compagniademeiglioinsieme.com](http://www.compagniademeiglioinsieme.com), non esitare a contattarci per qualsiasi informazione in merito*

Quota di partecipazione 1 tagliando oppure € 3

**PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITA' DELLA CdMI E' RICHIESTA LA TESSERA 2021 AL COSTO DI € 15 COMPENSIVA DI CARTA FITeL CON COPERTURA ASSICURATIVA.**