

**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, non esitare a contattarci per qualsiasi informazione in merito

Quota di partecipazione 1 tagliandino oppure € 3

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