

**CAMMINIAMO INSIEME
OTTOBRE 2022**

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 7 ottobre

PARCO del VALENTINO

Ritrovo ore 9.50 Ponte Balbis (lato Corso Massimo d'Azeglio)

Itinerario Ponte Balbis, Parco del Valentino-Vallere – sviluppo totale a/r km 8 circa – rientro ore 12 circa

Prenotazioni e disdette entro giovedì 6 ottobre a Rossana Cell. 347.4134.728

Venerdì 14 ottobre

PARCO DELLA MEZZALUNA

Ritrovo ore 9.50 Ponte Vittorio Emanuele III (Ponte vecchio) SAN MAURO – lato sponda orografica sx fiume Po – Sviluppo totale a/r km. 8 circa - Rientro ore 12 circa

Prenotazioni e disdette entro le ore 19 di giovedì 13 ottobre a Rossana Cell. 347.4134.728

Venerdì 21 ottobre

PASSEGGIATA CULTURALE

Il primo ampliamento della città seicentesca: la via Roma

Ritrovo ore 9.50 piazza Castello davanti a Palazzo Madama – sviluppo totale circa 6 km – rientro ore 12 circa

Prenotazioni e disdette entro le ore 19 di giovedì 20 ottobre a Laura Cell. 348.851.6551

Venerdì 28 ottobre

PARCO COLLETTA

Ritrovo ore 9.50 Ponte Washington-lungo Dora Voghera

Itinerario:Ponte Washington-Parco Colletta - Ponte Amedeo VIII- Sviluppo totale Km. 8 circa – Rientro ore 12 circa

Prenotazioni e disdette entro giovedì 27 a Rossana Cell. 347.4134.72

Ricordati di consultare il sito www.compagniademeiglioinsieme.com, non esitare a contattarci per qualsiasi informazione in merito

PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITA' DELLA CdMI E' RICHIESTA LA TESSERA 2022 AL COSTO DI € 30 COMPRENSIVA DI CARTA FITeL CON COPERTURA ASSICURATIVA.