

**CAMMINIAMO INSIEME
GENNAIO 2023**

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.

**VENERDI' 13 GENNAIO
PARCO DEL VALENTINO**

Ritrovo ore 9.50 Ponte Umberto I C.so Vittorio-C.so Cairoli -

Passeggiata fino alla passerella del Fioccardo e ritorno - Rientro ore 12 circa

Sviluppo totale a/r Km. 8 circa

Prenotazioni e disdette a Rossana entro le ore 19 di giovedì 12 Gennaio - Cell. 347.4134.728

**VENERDI' 20 GENNAIO
PASSEGGIATA CULTURALE**

I "cuori" del 1° e 2° ampliamento di Torino: Piazza San Carlo e Piazza Carignano.

Ritrovo ore 9.50 al Monumento Emanuele Filiberto "caval 'd bròns"

Sviluppo totale km 6 circa – Rientro ore 12

Prenotazioni e disdette a Laura entro le ore 19 del 20 Gennaio – Cell 348.851.6551

**VENERDI' 27 GENNAIO
LUNGO PO – PARCO MICHELOTTI – PONTE SASSI**

Ritrovo ore 9,50 Ponte Vittorio Emanuele I lato Corso Casale (Gran Madre)

Itinerario: Parco Michelotti – Ponte Sassi – Lungo Po Antonelli

Sviluppo totale km 8 circa – Rientro ore 12

Prenotazioni e disdette entro le ore 19 di giovedì 26 Gennaio 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

PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITA' DELLA CdMI E' RICHIESTA LA TESSERA 2023 AL COSTO DI € 30 COMPRENSIVA DI CARTA FITel CON COPERTURA ASSICURATIVA.