

**CAMMINIAMO INSIEME  
NOVEMBRE 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 3 NOVEMBRE  
PARCO DELLA PELLERINA**

**Lezione gratuita di avvicinamento al Nordic Walking** (dalle 10 alle 11.30) con Dario Garberi di SORRISI IN CAMMINO (<https://www.sorrisinordicwalking.it>) Istruttore qualificato della Scuola Italiana Nordic Walking.

Ritrovo ore 9.50 Corso Appio Claudio 110 al semaforo del viale principale (ampio parcheggio)  
Prenotazioni e disdette entro le ore 19 di giovedì 2 Novembre a Rossana Cell. 347.4134.728

**NORDIC WALKING**

Il Nordic Walking è una attività sportiva adatta a tutte le età e a tutti i livelli di forma fisica, che promuove uno stile di vita attivo, sano e consapevole.

La tecnica del Nordic Walking si basa sull'uso dei bastoncini specifici (forniti per la lezione) che aiutano a distribuire il peso del corpo in modo uniforme sui quattro arti, migliorando così l'equilibrio e la stabilità durante la camminata.

Praticare con continuità il Nordic Walking migliora la salute cardiovascolare, la flessibilità, la postura e la coordinazione, favorisce la perdita di peso, riduce lo stress.

**VENERDI 10 NOVEMBRE  
MUSEO BORSALINO, STANZE DI ARTU', VISITA DELLA CITTA'**

Ore 9,15 – Ritrovo Porta Nuova - binario treno RV per Genova Brignole - muniti di biglietto A/R TO-AL-TO

Prenotazioni e disdette a Ilda TOFFETTI : 3387540046 (reperibile tutti i giorni dalle 9 alle 19)

**VENERDI 17 NOVEMBRE  
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 le ore 19 di giovedì 16 a Rossana Cell. 347.4134.72

**VENERDI 24 NOVEMBRE  
VILLA DELLA REGINA**

**seicentesca villa torinese, piccolo gioiello barocco della nostra collina**

Ingresso gratuito per i possessori Carta Musei (possibilità visita guidata)

Ritrovo ore 9.50 in Strada Comunale Santa Margherita, 79 – Torino -

La Villa è raggiungibile con il bus GTT 56 (fermata davanti alla Villa, oppure linea 66 fermata 500 metri prima della Villa) per chi arriva in auto ampio parcheggio antistante la Villa

Prenotazione obbligatoria a Rossana entro le ore 19 di lunedì 20 novembre

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

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

