

**CAMMINIAMO INSIEME
FEBBRAIO 2024**

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 2 FEBBRAIO

VACANZA

VENERDI' 9 FEBBRAIO

PARCO CARRARA (Pellerina) – PARCO CALABRIA

Ritrovo ore 9.50 Corso Appio Claudio 110

Itinerario: Parco Carrara – Parco Calabria -

sviluppo totale a/r km. 8 circa - Rientro ore 12 circa

Prenotazioni e disdette entro le ore 19 di giovedì 8 Febbraio a Rossana Cell. 347.4134.728

VENERDI 16 FEBBRAIO

PARCO DEL VALENTINO

Ritrovo ore 9.50 Ponte Vittorio Emanuele I (lato Lungo Po Arrmando Diaz)

Itinerario: Murazzi – Ponte Isabella e ritorno

sviluppo totale km 8 circa – rientro ore 12 circa

Prenotazioni e disdette entro le ore 19 del 15 febbraio a Rossana Cell 347.4134.728

VENERDI' 23 FEBBRAIO

GITA ad ASTI per la mostra “La canestra di Caravaggio” . Segreti ed enigmi della natura morta e visita della città.

Capogita Gianna Mazzucco

Seguiranno dettagli

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.compagnideimeglioinsieme.com

PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITA' DELLA CdMI E' RICHIESTA LA TESSERA 2024 AL COSTO DI € 30 COMPENSIVA DI CARTA FITeL CON COPERTURA ASSICURATIVA.