

**CAMMINIAMO INSIEME
GENNAIO 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' 12 GENNAIO
PASSEGGIATA CULTURALE
ART NOVEAU**

Ritrovo ore 9.45 Monumento al Fante d'Italia – Piazzale Duca d'Aosta (Corso Duca degli Abruzzi fronte Politecnico)

Sviluppo totale km 5 circa – Rientro ore 12

Prenotazioni e disdette a Laura entro le ore 19 del 11 Gennaio – Cell 348.851.6551

**VENERDI' 19 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 19 Gennaio Rossana cell. 347.4134.728

**VENERDI 26 GENNAIO
ERBARIO dell'ORTO BOTANICO**

Capogita Gianna Mazzucco

Ritrovo ore 9,45 all'ingresso dell'Orto Botanico Viale Pier Andrea Mattioli 25.

Ingresso 5 euro; 4 euro over 65; gratuito possessori Carta Musei

Visita guidata gratuita, numero massimo 15 partecipanti

Iscrizione obbligatoria entro le ore 19 del 23 gennaio a Rossana Cell. 347.4134.728 su WA

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 COMPRENSIVA DI CARTA FITeL CON COPERTURA ASSICURATIVA.