

CAMMINIAMOINSIEME DICEMBRE 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' 6 DICEMBRE COSTEGGIANDO IL PO

Ritrovo ore 9.50 Ponte Vittorio Emanuele I – lato Corso Casale (Gran Madre di Dio)
Itinerario : Parco dello Zoo – Parco Michelotti – Giardino Coppi-Ponte Sassi – Rientro:
Lungo Po Antonelli - lungo Po Niccolò Machiavelli – sviluppo totale km 8 circa – Rientro
ore 12,30 circa

Prenotazioni e disdette entro le ore 19 di giovedì 5 dicembre sulla chat o al cell. di Renato
339 2431 388.

VENERDI' 13 DICEMBRE BORGO CAMPIDOGLIO

Ritrovo alle 9,50 nel largo davanti alla chiesa di sant'Alfonso, sita all'incrocio di via Cibrario con c.so
Tassoni. Giro nel borgo per apprezzare i numerosi murales, alcuni sono stati proiettati in via Deگو
nella esposizione fatta dalla professoressa Anna Gariglio il 29 ottobre u.s. Rientro al piazzale della
chiesa previsto alle ore 12, i chilometri percorsi saranno proporzionati al tempo che vorremo
dedicare all'osservazione di questi capolavori.

Prenotazioni e disdette entro le ore 19 di giovedì 12 dicembre sulla chat o al cell. di Renato
339 243 1388.

VENERDI' 20 DICEMBRE PARCO CARRARA (Pellerina)

Ritrovo ore 9.50 Corso Appio Claudio 110 (secondo senaforo partendo da c.so Lecce)
Itinerario: Parco Carrara – sviluppo totale a/r km. 8 circa - Rientro ore 12 circa

Prenotazioni e disdette entro le ore 19 di giovedì 19 dicembre sulla chat o al cell. di Renato
339 243 1388.

*Approfitto per ringraziare gli amici di CamminiamoInsieme per la partecipazione alle camminate,
per i suggerimenti e per la collaborazione nelle guide. Arrivederci nel 2025. Vi giungano gli auguri di
Buon Natale e Sereno Anno Nuovo, ricco di tante belle camminate.*

*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 2024 AL
COSTO DI € 30 COMPRENSIVA DI CARTA FITeL CON COPERTURA ASSICURATIVA.**