

CAMMINIAMOINSIEME OTTOBRE 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' 4 OTTOBRE

GIARDINO PENSILE LINGOTTO

Ritrovo alle 9,50 Ponte Balbis, lato Molinette. Si scende verso il Po e, dopo aver percorso viale Paolo Tahon di Revel, si oltrepassano c.so Unità d'Italia e via Ventimiglia, si entra nel Lingotto da via Nizza 230. Acquistato il biglietto (costo 2 euro) si sale con l'ascensore, si attraversa "casa FIAT" e quindi dopo aver percorso la pista/giardino si fa la discesa per la rampa. Ritorno a ponte Balbis alle 12,30 circa. Sviluppo totale 8 km.

Prenotazioni e disdette entro le 19 di giovedì 3 ottobre sulla chat o al cellulare 339 243 1388.

VENERDI' 11 OTTOBRE

DA PONTE VECCHIO FINO AL FREIDANO

Ritrovo ore 9.50 Ponte Vittorio Emanuele III (Ponte vecchio) SAN MAURO – lato sponda orografica sx fiume Po (Mezzo di trasporto GTT N. 61) – Rientro ore 12,30 circa
Sviluppo totale a/r km. 8 circa

Prenotazioni e disdette entro le ore 19 di giovedì 10 ottobre sulla chat o al cell. 339 243 1388.

VENERDI' 18 OTTOBRE

PARCO COLLETTA

Ritrovo ore 9.50 Ponte Washington - Lungo Dora Voghera

Itinerario: passeggiata nel parco - Sviluppo totale Km. 8 circa – Rientro ore 12 circa

Prenotazioni e disdette entro le 19 di giovedì 17 ottobre sulla chat o al cell. 339 243 1388

VENERDI' 25 OTTOBRE

Dal VALENTINO alle VALLERE

Ritrovo ore 9.50 Ponte Balbis (lato Corso Massimo d'Azeglio vicino al PAM)

Itinerario: attraversato c.so D'Azeglio si scende verso il Po. Si passa sotto ponte Balbis e camminando per viale Thaon di Revel, sempre costeggiando la riva sinistra del Po si raggiunge il Parco delle Vallere. Sviluppo totale a/r km 8 circa. Rientro ore 12,30 circa

Prenotazioni e disdette entro le 19 di giovedì 24 ottobre sulla chat o al cell. 339 243 1388

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 COMPENSIVA DI CARTA FITeL CON COPERTURA ASSICURATIVA.

