

## **CAMMINIAMO INSIEME GENNAIO 2025**

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' 10 GENNAIO**

#### **LUNGO IL PO: LATO NORD da Ponte Isabella al Laghetto di Italia 61**

Ritrovo 9,50 in prossimità di Ponte Isabella e della vicina rotonda. Seguendo la riva sinistra del Po si attraverserà il Parco Millefonti fino al laghetto Italia 61. Rientro al ponte verso le 12,15 avendo camminato per circa 6 km. Conduce Ilda Toffetti

Prenotazioni e disdette entro le ore 19 di giovedì 9 gennaio sulla chat o al cell.di Ilda 338 754 0046.

### **VENERDI' 17 GENNAIO**

#### **LUNGO IL PO: LATO NORD da Ponte Ponte Vittorio Emanuele I a Ponte Isabella**

Ritrovo ore 9.50 Ponte Ponte Vittorio Emanuele I (Gran Madre di Dio) lato Murazzi. Si costeggia la riva sinistra orografica fino a Ponte Balbis che si attraversa. Si ridiscende e, percorrendo la riva destra, si torna al ponte della Gran Madre alle 12 circa avendo percorso quasi 6 km.

Prenotazioni e disdette entro le ore 19 di giovedì 16 sulla chat o al cell. di Renato 339 243 1388.

### **VENERDI' 24 GENNAIO**

Uscita in relazione all'**argomento trattato il martedì** che sarà presentato nell' e-mail del sabato del Presidente e successivamente annunciato sulla chat.

### **VENERDI' 31 GENNAIO**

Uscita in relazione all'**argomento trattato il martedì** che sarà presentato nell' e-mail del sabato del Presidente e successivamente annunciato sulla chat.

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

*Vi aspetto numerosi. Renato Carafa*

**PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITA' DELLA CdMI E' RICHIESTA LA TESSERA 2025 AL COSTO DI € 30 COMPRESIVA DI CARTA FITeL CON COPERTURA ASSICURATIVA.**