



## **Gruppi di cammino a Mirafiori sud**

Camminate all'aria aperta su percorsi pedonali facili accompagnati da un istruttore per fare movimento, stare insieme e sentirsi meglio

**Quando?** Tutti i lunedì e venerdì dalle 9.30 alle 11.00 (salvo concomitanza con le festività)

**Dove?** Parco Colonnetti e Parco del Sangone - Torino. Punto di ritrovo: ore 9.30 di fronte al Mausoleo della Bela Rosin (strada Castello di Mirafiori 148/7). In caso di pioggia, maltempo o inagibilità dei parchi, viene proposta un'ora di ginnastica dolce al chiuso.

Indossare scarpe comode e abbigliamento adatto a svolgere attività motoria. Non portare borse a mano. Per chi necessita di avere con sé i propri effetti personali, usare un marsupio o zainetto o borsa a tracolla. Non è necessario presentare il certificato medico di idoneità all'attività motoria non agonistica. È possibile fare un incontro di prova.

**Contributo per la partecipazione:** 5 euro a persona per 8 incontri consecutivi, 10 euro a persona per 16 incontri consecutivi

**Informazioni e iscrizioni:** telefonare al 331 3899523 o inviare un e-mail a [essereanzianimirafiorisud@gmail.com](mailto:essereanzianimirafiorisud@gmail.com) o recarsi direttamente al punto di ritrovo

Maggior sostenitore