



PASSEGGIAMO INSIEME

L'Associazione 18 MAGGIO 1370, in collaborazione con i Comuni di San Daniele del Friuli, Majano, Forgaria nel Friuli, Ragogna e Coseano, al fine di promuovere lo Stile di vita attivo nell'intera popolazione, propone incontri teorico-pratici, della durata di circa un'ora, che prevedono:

- Breve introduzione con indicazioni su: Stile di vita attivo, corretto approccio all'attività fisica, prevenzione cardiovascolare, corretta alimentazione
- Passeggiata di circa 2-3 Km ad andatura moderata su percorso accessibile (strada asfaltata o sterrata)
- Somministrazione di esercizi di mobilità e flessibilità articolare da parte di istruttori
- Eventuale breve sosta presso punti di interesse storico, artistico o naturalistico.

Calendario Ottobre 2013

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
	1 ORE 17 Lago di RAGOGNA , (parcheggio riva lago)	2 ORE 17 MASERIS , via S. Biagio (Campanile)	3	4 ORE 17 MURIS , via Osoppo (Chiesa)	5 ORE 15 MAJANO , piazza Italia (Municipio)
7 ORE 17 FLAGOGNA , piazza	8 ORE 17 S. DANIELE , (parcheggio Osteria da Bič)	9	10 ORE 17 NOGAREDO di CORNO , (Campanile)	11 ORE 17 SUSANS , piazza	12 ORE 15 SAN. PIETRO di RAGOGNA , via del Ponte (Chiesa)
14 ORE 17 PIGNANO , (presso scalinata della Chiesa)	15 ORE 17 VILLANOVA di S. DANIELE , (Area festeggiamenti)	16 ORE 17 SAN TOMASO di MAJANO , (Hospitale di San Giovanni)	17 ORE 17 CORNINO , via Muris (Chiesa)	18 ORE 17 CISTERNA , via Don Pietro della Stua (Chiesa)	19 ORE 15 FLAGOGNA , piazza
21 ORE 17 BARAZZETTO , (Chiesa)	22 ORE 17 S. DANIELE , via Cadorna (Centro Anziani)	23	24 ORE 17 FORGARIA , piazza 3 Martiri	25 ORE 17 FARLA di MAJANO , piazza	26 ORE 15 S. DANIELE , via Kennedy (Campo Base)
28 ORE 17 CASASOLA , piazza	29 ORE 17 S. DANIELE , via del Colle (Municipio, Villa Serravallo)	30	31 ORE 17 FORGARIA , piazza 3 Martiri		

La partecipazione è gratuita.

Non sono previsti punti di ristoro o assistenza sanitaria. Durante la passeggiata i minori devono essere accompagnati da un adulto che se ne assuma la responsabilità, inoltre è necessario rispettare il Codice della strada, tenere i cani al guinzaglio e seguire le norme della Polizia Municipale. Si consigliano abbigliamento e calzature adeguate alle condizioni atmosferiche.

Con il patrocinio dei Comuni di San Daniele del Friuli, Majano, Forgaria nel Friuli, Ragogna, Coseano.