



## TREKKING DEL SABATO

Anche quest'anno "Il Cuore della Montagna" organizza al sabato il trekking del percorso "Cardioprotetto":

- partenza da piazzale Collodi alle ore 15,00, trasferimento con pulmino a Carnola;
- inizio con ginnastica per il riscaldamento con istruttore ISEF e camminata;
- percorso: Carnola – Vologno e ritorno.

Il pulmino seguirà il gruppo per tutto il percorso e l'istruttore ISEF provvederà ad effettuare ginnastica dolce degli arti, stretching e tecnica di respirazione.

### **CALENDARIO:**

- sabato 9 giugno
- sabato 16 giugno
- sabato 30 giugno
- sabato 7 luglio
- sabato 21 luglio
- sabato 4 agosto

con possibilità di variazione, si consiglia di telefonare al n. 0522/812893 per la conferma.

Per il mese di settembre le date verranno individuate tenendo conto delle varie manifestazioni in corso di programmazione.