



L'amministrazione comunale di Tricesimo ripropone le **PASSEGGIATE DELLA SALUTE**



Nell'ambito del progetto "10.000 passi di salute" con l'intento di promuovere l'esercizio fisico e il cammino come induttori di SALUTE CRONICA.

- Un'iniziativa per tutti coloro che desiderano praticare in compagnia un'attività fisica moderata* nel nostro territorio comunale.
- L'iniziativa è partita nell'aprile del 2023 ed è portata avanti da un piccolo gruppo di volontari.
- L'adesione è libera, gratuita e su base volontaria (minori accompagnati e animali al guinzaglio).
- Il partecipante si assume integralmente la responsabilità per eventuali incidenti o danni a cose e/o persone che dovesse subire o arrecare durante lo svolgimento dell'attività stessa.

Il ritrovo è fissato sotto la loggia del Municipio di Tricesimo due volte alla settimana

il **GIOVEDÌ SERA** alle ore **20.00**

il **SABATO MATTINA** alle ore **8.00**

* Gli itinerari spaziano all'interno del territorio comunale e dei comuni limitrofi privilegiando percorsi non trafficati. Si cammina per circa 1 ora e mezzo/ due con l'intento di centrare l'obiettivo dei 10.000 passi seguendo il ritmo del gruppo ma rispettando l'andatura di ognuno dei partecipanti.

Per **contatti** (solo s.m.s o messaggi whatsapp) rivolgersi al n. 3382891365.