

# Comune di Castell'Alfero

## Programma benessere

### “*Camminata tutti insieme*”



Il Comune di Castell'Alfero ha organizzato una serie di attività per il benessere dei cittadini del proprio comune e l'invito è esteso a chiunque voglia partecipare e farci compagnia.

Abbiamo cominciato con la *Camminata tutti insieme per le vie e strade del Comune* nel settembre 2019, poi purtroppo interrotta dal Covid-19, ma ripresa con molto entusiasmo.

Proprio grazie al grande successo, all'alto indice di gradimento ed all'entusiasmo dimostrato sia dagli accompagnatori sia dai partecipanti, che abbiamo il piacere di comunicare che proseguiremo con la “camminata tutti insieme” anche nel 2023 iniziando dal mese di Marzo.

L'incontro sarà ogni:

**Martedì sera dalle 20,30 alle 22,30**

Continueremo a camminare insieme, per migliorare la nostra salute fisica, per ridurre lo stress e l'ansia, per socializzare e sviluppare nuove amicizie.

I percorsi variano dai 6 agli 8 km circa con un tempo di percorrenza di circa h. 1,30 / 1,45 circa.

Il percorso cambierà ogni settimana e sarà vario data la conformazione del territorio.

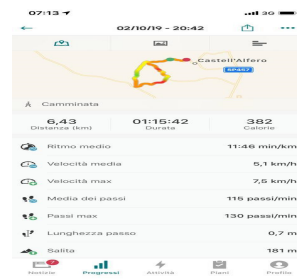
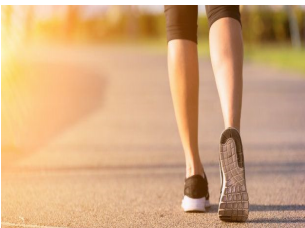
Sarete accompagnati durante tutto il percorso che richiederà un impegno medio.

Si richiede idoneo abbigliamento, zainetto, bottiglietta d'acqua e torcia (per la sera).

L'adesione all'iniziativa è su base volontaria, pertanto si solleva l'organizzazione da ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenuti durante l'attività.

Continueremo così un programma di fitness e socializzazione.

Il programma è gratuito.



Per maggiori informazioni potrete contattare gli Uffici Comunali (tel. 0141 406611). Seguiteci su: Instagram: Castell'Alfero\_official Sito del Comune: [www.comune.castellalfero.at.it](http://www.comune.castellalfero.at.it) Troverete tante notizie ed informazioni utili.

# Comune di Castell'Alfero

## Programma benessere

### *“Camminata tutti insieme”*



Coloro che sono interessati a partecipare alle camminate potranno presentarsi:

#### 02 maggio 2023:

martedì h. 20,30: Castell'Alfero, Piazza del Castello di Castell'Alfero entro le 20,25 la partenza sarà alle ore 20,30;

#### 09 maggio 2023:

martedì h. 20,30: Callianetto, Piazza del mercato entro le 20,25 la partenza sarà alle ore 20,30;

#### 16 maggio 2023:

martedì h. 20,30: Castell'Alfero, Castell'Alfero Stazione, Piazzale delle Scuole Medie entro le 20,25 la partenza sarà alle ore 20,30;

#### 23 maggio 2023:

martedì h. 20,30: Castell'Alfero, Piazza del Castello di Castell'Alfero entro le 20,25 la partenza sarà alle ore 20,30;

#### 30 maggio 2023:

martedì h. 20,30: Callianetto, Piazza del mercato entro le 20,25 la partenza sarà alle ore 20,30;

**NOVITA'**: a partire dal mese di Marzo fino a Giugno vorremmo proporre una volta al mese delle camminate alla scoperta del romanico astigiano.

**MAGGIO**: SEGUIRA' LOCANDINA con tutte le informazioni per la camminata.

Per maggiori informazioni potrete contattare gli Uffici Comunali (tel. 0141 406611) .Seguiteci su: Instagram: Castell'Alfero\_official Sito del Comune: [www.comune.castellalfero.at.it](http://www.comune.castellalfero.at.it) Troverete tante notizie ed informazioni utili.

*Claudia, Laura ed Andrea vi attendono con entusiasmo.*