

# 19 OTTOBRE

## / RADUNO PROVINCIALE DEI GRUPPI DI CAMMINO DI BERGAMO

**PIAZZALE MERCATO  
DI COLOGNO AL SERIO**  
PIAZZALE CADUTI SUL LAVORO  
VIA LEOPARDI 2



## PROGRAMMA

- 13.30** • **RITROVO DEI GRUPPI NEL PIAZZALE DEL MERCATO**
- 13.45** • **RISCALDAMENTO CON THAI CHI IN GRUPPO**  
CONDUCE IL MAESTRO DI ARTI MARZIALI  
PAOLO LOCATELLI
- 14.00** • **PARTENZA A PIEDI DEI GRUPPI DI CAMMINO  
VERSO LA CHIESINA DEI MORTI DELL'ARCA**  
I GRUPPI, DA 50 UNITÀ L'UNO, PARTIRANNO SCAGLIONATI OGNI 5 MINUTI
- 14.30** • **ARRIVO DEL PRIMO GRUPPO  
ALLA CHIESINA DEI MORTI DELL'ARCA  
CON BREVE MOMENTO DI RISTORO**
- 14.45** • **PARTENZA DALLA CHIESINA DEI MORTI  
DELL'ARCA VERSO IL PARCO DELLA ROCCA**
- 15.30** • **ARRIVO AL PARCO DELLA ROCCA**
- 16.15/  
16.30** • **INIZIO MINI-CONVEGNO SUL BENEFICIO  
DEL CAMMINARE E DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE  
SECONDO IL PROGRAMMA**  
ALL'ARRIVO DELL'ULTIMO GRUPPO
- 16.30/  
16.45** • **PRESENTAZIONE "I GRUPPI DI CAMMINO A BERGAMO  
E PROVINCIA"**  
A CURA DI MARTINONI FRANCO  
EDUCATORE PROFESSIONALE - REFERENTE PER LA STRUTTURA COMPLESSA  
PROMOZIONE DELLA SALUTE DI ATS BERGAMO - DEI GRUPPI DI CAMMINO DI BERGAMO E PROVINCIA
- 16.45/  
17.15** • **L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ COMPORTAMENTALE  
NELLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE DEL BENESSERE**  
DOTT. SSA MAZZOLENI FEDERICA  
BIOLOGA APPLICATA ALLE SCIENZE DELLA NUTRIZIONE
- 17.15/  
17.45** • **LA SALUTE NEL PIATTO**  
DOTT. SSA SCHIAVI MARGHERITA  
DIETISTA ATS BERGAMO
- 17.45/  
18.00** • **RISTORO CON THE CALDO  
E CONSEGNA RICETTARIO 'CUCINA SANA'**

