

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'**

