

# 11 APRILE

## / RADUNO PROVINCIALE DEI GRUPPI DI CAMMINO DI BERGAMO

### PIAZZALE MERCATO DI COLOGNO AL SERIO

Piazzale Caduti sul Lavoro  
Via Circonvallazione 44



## PROGRAMMA

- 13.15** • **RITROVO DEI GRUPPI NEL PIAZZALE DEL MERCATO**
- 13.30** • **RISCALDAMENTO CON THAI CHI IN GRUPPO**  
CONDUCE IL MAESTRO DI ARTI MARZIALI  
PAOLO LOCATELLI
- 13.45** • **PARTENZA A PIEDI DEI GRUPPI DI CAMMINO VERSO:**  
• FONTANILE FRERA  
• BOSCO DEI FONTANILI  
• CHIESINA DEI MORTI DELL'ARCA  
I GRUPPI, DA 50 UNITÀ L'UNO, PARTIRANNO SCAGLIONATI OGNI 5 MINUTI
- 16.15** • **ARRIVO AL PARCO DELLA ROCCA**
- 16.45** • **INIZIO MINI-CONVEGNO SUL BENEFICIO  
DEL CAMMINARE E DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE  
SECONDO IL PROGRAMMA**  
ALL'ARRIVO DELL'ULTIMO GRUPPO
- 16.45/  
17.00** • **PRESENTAZIONE "I GRUPPI DI CAMMINO A BERGAMO  
E PROVINCIA"**  
DOTT.SSA GIULIANA ROCCA  
DIRETTORE DELLA SC PROMOZIONE DELLA SALUTE  
ATS BERGAMO  
FRANCO MARTINONI  
EDUCATORE PROFESSIONALE  
ATS BERGAMO
- 17.00/  
17.30** • **L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ COMPORTAMENTALE  
NELLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE DEL BENESSERE**  
DOTT. SSA MAZZOLENI FEDERICA  
BIOLOGA APPLICATA ALLE SCIENZE DELLA NUTRIZIONE
- 17.30/  
18.00** • **LA SALUTE NEL PIATTO**  
DOTT.SSA SCHIAVI MARGHERITA  
DIETISTA  
ATS BERGAMO
- 18.00/  
18.15** • **RISTORO CON THE CALDO  
E CONSEGNA RICETTARIO 'CUCINA SANA'**

