

**L'ESERCIZIO FISICO COME TERAPIA:
PASSEGGIATE DELLA SALUTE E CULTURALI
5° BAUDUCCHI E DINTORNI CON
PRANZO AL RISTORANTE -
SABATO 11 MAGGIO 2019**

IL RITROVO È ALLE ORE 10,00 ALLA CASSIN-A DEI RE IN BORGATA BAUDUCCHI 59.

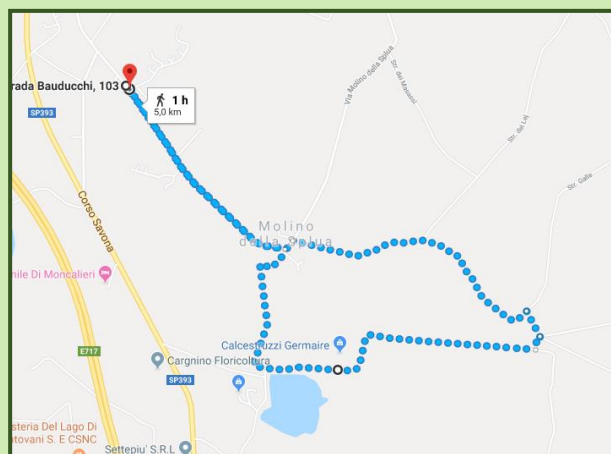
L'attività motoria è un valido strumento per la prevenzione della salute e sempre più spesso considerata come una terapia alla pari di quella farmacologica. Una semplice camminata racchiude un'infinità di benefici sia a livello corporeo che mentale; questa moderata attività aerobica è adatta alle persone di qualsiasi età poiché aiuta a migliorare la coordinazione motoria e stimola il sistema propriocettivo oltre a tonificare la muscolatura. Ha anche un importante risvolto psicologico perché permette alle persone di socializzare, di confrontarsi facendo un'attività che diverte e rilassa. Molte ricerche hanno confermato che la sedentarietà è causa di malattia e che molte malattie come il diabete e le cardiopatie si possono combattere anche con l'esercizio fisico abbinato ad una corretta alimentazione ed a sane abitudini.

Il percorso: Indicativamente con partenza dal ritrovo presso la **Cassin-a dei Re** si può percorrere la strada, prima parte asfaltata e successivamente sterrata, che ci porta nei pressi del laghetto che si trova nei pressi del centro evergreen. Circa 5Km totali per A/R).

Poiché le condizioni atmosferiche potranno condizionare la parte del percorso lungo il sentiero (diventato fangoso e scivoloso) potrà rendersi necessario modificare il percorso. In ogni caso si consiglia di dotarsi di calzature idonee.

La partecipazione è aperta anche agli aggregati, non iscritti all'UNITRE, con un contributo di €3,00 per copertura assicurativa da corrispondere per ogni uscita. Per problemi organizzativi i Soci, e non, interessati alle uscite devono dare la propria adesione in Segreteria entro Lunedì 15 Aprile 2019.

Il giorno dell'uscita potrebbe essere soggetto a variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche! Riferimento organizzativo il Sigg. MAURO MARTINENGO, GIAN PAOLO FERRERO.



PRANZO: ALLA CASSIN-A DEI RE in Borgata Bauducchi 59 - ORE 12.45

Con il seguente menù: 4 antipasti

- Insalata di carne cruda;
- Tomini con marmellata;
- Insalata di asparagi;
- Flan di verdure;

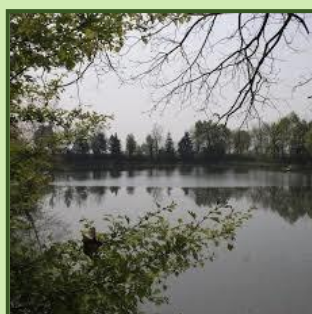
Primo: Agnolotti al pomodoro;

Secondo: Faraona con patate e semolino;

Dessert: Bunet e Torta;

Acqua, Vino, Caffè.

Prezzo concordato €28,00 con anticipo di €13,00 da versare in Segreteria entro il 15 Aprile 2019. La rimanenza verrà regolarizzata sul posto.



Info: Segreteria UNITRE via Real Collegio, 20 – Moncalieri Lun. – Ven. orario 15.00-18.00 - Tel./Fax. 011-644771; e-mail: info@uni3moncalieri.it — sito: www.uni3moncalieri.it

