



**26 LUGLIO 2020  
PIAN SAN GIACOMO  
SAN BERNARDINO**

# **ALLENAMENTO IN ALTURA**

**RITROVO E CONSEGNA SACCHE**

**ORE 9.15 AL PONTE ROMANO DI PIAN  
SAN GIACOMO**

**ORE 9.30 RISCALDAMENTO E A SEGUIRE  
PARTENZA ALLENAMENTO**

**ORE 11.45 PRANZO AL SACCO NEL PRATO  
VICINO AL FIUME (VICINO AL  
CAPANNONE DELLE FESTE - PARTENZA  
SANBE RUN)**

**RITORNO CON AUTOPOSTALE (PORTARE  
ABBONAMENTO METÀ PREZZO E ALTRE  
EVENTUALI RIDUZIONI; SUI MEZZI  
PUBBLICI È OBBLIGATORIO L'USO DELLA  
MASCHERINA)**

**L'ALLENAMENTO SI SVOLGERÀ CON  
QUALSIASI TEMPO, SE DOVESSE PIOVERE  
ANTICIPEREMO IL RIENTRO**

**PER ULTERIORI INFO  
RC.BELLINZONA@BLUEWIN.CH  
SOFIA 076 775 71 37**