

**24 LUGLIO 2022**

**ALLENAMENTO IN ALTURA:  
PIAN SAN GIACOMO - SAN  
BERNARDINO**

**oppure**

**GIRO DEL LAGO NORDIC WALKING**

**RITROVO E CONSEGNA SACCHE  
ORE 9.15 AL PONTE ROMANO DI PIAN  
SAN GIACOMO**

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

**ORE 12.00 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)**

**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**