

sabato 19 settembre 2020

“Bici, cibi e salute”

Ciclopasseggiata con i Soci COOP di LODI

PARTECIPAZIONE GRATUITA

PROGRAMMA:

Ritrovo: ore 15.30 presso il piazzale del Supermercato Coop - V.le Pavia 102 – Lodi

Partenza: ore 16.00

Rientro: ore 17.30

Ristoro: offerto dal Comitato Soci Coop di Lodi

Lunghezza percorso: circa 17 km

Difficoltà: facile adatto alle famiglie

Bicicletta consigliata: city bike.

Si raccomanda freni in ordine e camera d'aria di scorta

Casco: consigliato

Iscrizioni: presso la sede di

FIAB LODI CICLODI

oppure al ritrovo, il giorno stesso della ciclopasseggiata

Costi: 1,00 € soci FIAB 4,00 non soci FIAB

PER I SOCI COOP LA

PARTECIPAZIONE E' GRATUITA

(offerto dal Comitato Soci COOP di Lodi)

A causa delle disposizioni anti COVID 19 le iscrizioni sono limitate.

Referente:

Giuseppe (333 5829033)



La salute va in bicicletta!

Numerose ricerche confermano che muoversi in bicicletta è un'ottima occasione per prevenire numerose malattie del "benessere" quali sovrappeso, pressione alta, diabete, ecc. Infatti, andare in bicicletta significa aumentare il livello di attività fisica; un fattore di salute indispensabile in una società sempre più sedentaria, per questo motivo FIAB LODI propone al Comitato Soci COOP di Lodi una ciclopasseggiata per le vie della città per promuovere uno stile di vita sano e attivo. La bicicletta è un mezzo ideale per svolgere ogni normale attività: dalla vacanza al tragitto casa- lavoro, dalla spesa al supermercato, alla passeggiata serale in centro città

Le ciclo escursioni sono aperte a tutti; i minori sono ammessi solo se accompagnati da un adulto che se ne assume le responsabilità. L'Associazione declina ogni responsabilità per danni arrecati a cose e persone. Anche il ritorno fa parte della gita organizzata, eventuali distacchi o cambi di percorso vanno comunicati ai capi gita.

Sede: Via Lodivecchio, 7D - 26900 Lodi  tel. +39 3314410127

info@fiablodi.it

www.fiablodi.it

FIAB Lodi Ciclodi