

# Giovedì 22 giugno 2023



*Se, come dice il proverbio, “una mela al giorno leva il medico di torno”, allora, come diciamo noi, “una pedalata alla settimana è un vero e proprio toccasana!” Come ogni attività aerobica a bassa intensità pedalare brucia calorie, tonifica la muscolatura, migliora l’umore, fa bene al sonno. E se pedali in compagnia, nella natura, con costanza, la bicicletta ti rende perfino felice! Da maggio, ogni giovedì dalle 9 alle 12.30, puoi pedalare con noi in sicurezza su percorsi sempre diversi, lungo stradine a basso traffico. Per avere le necessarie informazioni settimanali iscriviti al nostro gruppo Whatsapp. Info: Pierluigi 344 2336637*

## Un caffè al lago del Mis

**Ritrovo:** ore 8:45 al Parco città di Bologna.

**Percorso:** Belluno-Sois-Sass Muss-Gron-lago del Mis-Belluno

Km 42–dislivello 550 m. **Rientro** previsto per le ore 12:30

Per partecipare è necessaria l’iscrizione sul sito [www.bellunoibici.it](http://www.bellunoibici.it)

Contributo assicurativo 2 euro.

**Ricordate di portare con voi una camera d’aria di ricambio e la pompa**