

Passeggiate di gruppo

Scritto da Tania Tudisco

Venerdì 08 Febbraio 2013 23:04 - Ultimo aggiornamento Venerdì 08 Febbraio 2013 23:30



L'unica attività del circolo ricreativo che si svolgerà fuori dalle mura del circolo è iniziata oggi. In una giornata illuminata da uno splendido sole, anche se disturbata da un fastidioso vento, un bel gruppetto di soci si è incontrato per dare il via ad una nuova attività, questa volta di movimento: la passeggiata di gruppo.



Ci si è incontrati al parco giochi adiacente il circolo ricreativo e lì il Prof. Giulio Cerri, dopo aver dato le nozioni basilari per affrontare quest'attività motoria nel modo più idoneo per persone della nostra età, ci ha fatto fare alcuni esercizi di respirazione e di riscaldamento e poi ci siamo incamminati chiacchierando a piccoli gruppetti.



Come primo giorno non ci siamo allontanati, ma percorso varie volte il giro intorno alla grande piazza che c'è vicino al parco giochi.

Passeggiate di gruppo

Scritto da Tania Tudisco

Venerdì 08 Febbraio 2013 23:04 - Ultimo aggiornamento Venerdì 08 Febbraio 2013 23:30

Oltre alla passeggiata in sé la cosa piacevole è stata camminare avendo accanto amici differenti perché ci si avvicinava a questo o all'altro e i gruppetti variavano di continuo.

Dopo circa un'ora abbiamo concluso il giro, nessuno ha manifestato segni di stanchezza, la piacevolezza della compagnia e le chiacchierate rilassate hanno contribuito a far trascorrere il tempo gradevolmente.



Nel futuro proveremo altri itinerari, anche la nostra andatura mano a mano andrà aumentando, sarà sicuramente un'attività piacevole che, sono sicura, con l'arrivo della bella stagione attirerà sempre più soci.

Passeggiate di gruppo

Scritto da Tania Tudisco

Venerdì 08 Febbraio 2013 23:04 - Ultimo aggiornamento Venerdì 08 Febbraio 2013 23:30

Tania Tudisco

□

□

{jcomments on}