

## 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*

□

□

*{comments on}*