



io esco... itinerari esplorativi



Città di Bra



**Passeggiate
nella natura
per ragazzi
e ragazze
dagli 8 ai 14 anni
Giugno-Luglio 2021**

io esco... Itinerari esplorativi

Ricordiamo tutti quando era normale sentire dai propri figli "Mamma, io esco!".

Per diversi motivi questo è diventato meno usuale.

Oggi è particolarmente urgente che i giovani abbiano occasione di praticare attività fisica all'aperto, soprattutto se non hanno altre opportunità di fare sport.

La sedentarietà, assieme ad una non corretta alimentazione, sta diventando una piaga sociale, ulteriormente aggravata dalla pandemia, verso la quale non possiamo restare inoperosi. Semplici "passeggiate esplorative" rispondono anche al bisogno di socialità e offrono un esempio fattibile di impiego del tempo libero in modo sano da replicare eventualmente anche con le proprie famiglie nella scoperta del proprio territorio. Lo spuntino naturale, a base di frutta secca, offerto al termine delle uscite rappresenta un ulteriore stimolo all'adozione di sane abitudini.

In collaborazione con



Club Alpino Italiano
Sezione di Bra



Comitato di Bra-Cuneo



Gruppo Scout
C.N.G.E.I. Bra



Si ringrazia inoltre per la collaborazione



CALENDARIO

Passeggiate a cura del CAI sezione di Bra
14, 21, 28 giugno
5, 12, 19 luglio

Dalle 9.30 alle 12.30

Per info e iscrizioni:

info@caibra.it - tel 331.4021113 - 328.2753371

Passeggiate a cura del Gruppo Scout C.N.G.E.I. Bra
29 giugno

3, 6, 10, 13, 17 luglio

Dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 16.00 alle 18.30

Per info e iscrizioni:

torino4.bra@torino.cngei.it - tel 327.7507330

Passeggiate a cura di UISP Comitato di Bra-Cuneo
17, 24 giugno

1, 8, 15 luglio

Dalle 9.30 alle 12.30

Per info e iscrizioni:

bracuneo@uisp.it - tel 0172.431507 - 339.6804135

Le passeggiate sono **GRATUITE** e sono riservate a ragazze e ragazzi dagli 8 ai 14 anni. I volontari delle associazioni guideranno i partecipanti in itinerari attraverso sentieri nei dintorni di Bra.
Per partecipare, è necessario prenotarsi presso l'associazione di riferimento ENTRO le ore 16.00 del giorno precedente.
Portare sempre con sé una borraccia d'acqua, vestirsi con abiti e scarpe adatti, indossare un cappello per proteggersi dal sole.