



# Ciclodi – FIAB

Associazione senza fini di lucro per la promozione della bicicletta nel Lodigiano

## Domenica 11 Settembre 2011

### Cicloyoga a Cavenago e " il Lodigiano e i suoi Tesori"

#### PROGRAMMA:

**Ritrovo:** ore 9,00 Piazza Castello

**Rientro:** ore 18,00 circa

**Lunghezza percorso:** km. 30

**Difficoltà:** percorso facile, su strade asfaltate con tratti di sterrato.

**Bicicletta:** qualsiasi tipo di biciclette, in buono stato e camera d'aria di scorta

**Pranzo:** al sacco

**Referenti:** Vito, Grazia e Marco

**Collaborazione:** L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga - Lodi - Associazione per lo studio e la pratica dello Yoga

[www.laboratorioculturayoga.it](http://www.laboratorioculturayoga.it)  
tel. 0371 770737

Si raccomanda di portare il proprio tappetino per la pratica!!



#### Dettaglio Gita:

Ciclodi-FIAB in collaborazione con L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga, propone la cicloescursione con pratica Yoga a Cavenago d'Adda.

Da Piazza Castello raggiungeremo Villa Braila, dopo una breve presentazione il maestro Vito darà il via all'inizio del percorso della giornata con un breve "riscaldamento". Ci trasferiremo poi a Cavenago lungo la ciclabile, passando per il Santuario della Madonna della Costa. Una breve pausa caffè e sosta alla fonte della chiesetta e proseguiremo fino alla Madonnina Azzurra, dove si riprenderà la pratica Yoga. Alle ore 13,00 pranzo al sacco con pausa distensiva sulla riva del fiume. Alle ore 15,30 ci porteremo a Cavenago per la visita al museo "Ciòca e berlòca" e al museo della Fotografia, nell'ambito dell'iniziativa della Provincia di Lodi "il Lodigiano e i suoi Tesori".

Si ricorda che chi fosse interessato alla sola visita al museo di Cavenago la partenza è prevista alle 14,30 sempre da p.zza Castello Lodi.



*Partecipa alla selezione della  
foto più simpatica dell'anno.*

Quota partecipazione per coperture assicurative: Euro 1,00 per soci/ Euro 4,00 per non soci. Durante le cicloescursioni si è tenuti a rispettare il **codice della strada** - l'uso del casco è **vivamente consigliato**. L'Associazione declina ogni responsabilità per danni arrecati a cose e persone. La cicloescursione non è una iniziativa turistica organizzata, bensì un'attività esclusivamente ricreativa - ambientale - culturale, svolta per il raggiungimento degli scopi statutari dell'Associazione.