



Ciclodi – FIAB

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

Domenica 15 Settembre 2013

Cicloyoga a Villa Barni di Roncadello

PROGRAMMA:

Ritrovo: ore 9,00 Piazza Castello

Rientro: ore 17,30 circa

Lunghezza percorso: circa 25 km.

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

Bicicletta: qualsiasi tipo di bici, purché in buono stato e con camera d'aria di scorta.

Casco: consigliato l'uso

Pranzo: al sacco o c/o il Bar Trattoria Maracaibo, dietro la villa, pranzo completo a 12€ (da comunicare al momento della partenza)

Costo ciclo escursione: 1€ per gli iscritti e 4€ per i non iscritti

Referenti: Vito, Marco e Grazia

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

www.laboratorioculturayoga.it

info@laboratorioculturayoga.it

tel. 0371.770737

Dettaglio gita :

Ciclodi-FIAB in collaborazione con L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga, propone la cicloescursione con pratica Yoga c/o la Villa Barni di Roncadello di Dovera. Da Piazza Castello raggiungeremo prima Villa Braila, dove il Maestro Vito, dopo una breve presentazione, inizierà insieme a noi il percorso yoga della giornata. In bicicletta raggiungeremo poi Roncadello e in una splendida sala della villa si riprenderà la pratica Yoga. Verso le ore 13,00 pausa pranzo. Nel pomeriggio saremo accompagnati a visitare le sale recentemente restaurate nonché l'immenso giardino.

Si sottolinea che la pratica yoga proposta è adatta a tutti; è necessario un abbigliamento comodo e un materassino.



Le ciclo escursioni sono aperte a tutti; i minori sono ammessi solo se accompagnati da un adulto che se ne assume le responsabilità. L'Associazione declina ogni responsabilità per danni arrecati a cose e persone. Durante le soste è importante mettersi in disparte per lasciare libero il passaggio senza invadere la carreggiata. Osservare tutte le norme del codice della strada (fermarsi al semaforo rosso anche se la testa del gruppo ha superato l'incrocio). Anche il ritorno fa parte della gita organizzata, eventuali distacchi o cambi di percorso vanno comunicati ai capi gita.

PROSSIMI APPUNTAMENTI:

da Lunedì 16 a Domenica 22 Settembre 2013 - "Settimana Europea della mobilità"

Sabato 21 Settembre 2013 – GIORNATA BICI-DAY

Aderente alla FIAB www.fiab-onlus.it
Sede via Lodivecchio, 7D Lodi cell. 329.6370628 – Fax 0371/411812

ciclodi@ciclodi.it www.ciclodi.it  CICLODI-FIAB