

TUTTE LE ATTIVITA' SONO A PARTECIPAZIONE LIBERA E GRATUITA.

I partecipanti pagheranno le spese di viaggio (treno, bus) direttamente ai vettori (dovranno comprarsi i biglietti). Queste, comunque, non supereranno mai gli 11 euro (i 9 euro per le over 60 e gli over 65).

SPECIALE FAMIGLIE: Possibilità di viaggio gratuito per i minori di 14 anni accompagnati da un parente maggiorenne che si rechi, su appuntamento, al servizio sport almeno una settimana prima della partenza (vi guideremo nella sottoscrizione della carta regionale "Io viaggio in famiglia").

OBBLIGO DI PRENOTAZIONE PER LE DUE GITE A MILANO (40 posti a disposizione – prenotazioni dal 28/2 ad esaurimento posti)

23/3 Il quartiere Isola e la prima "ligerà", tra vestigie della Milano che fu e promesse di futuro

6/4 Le rapine più famose nei quartieri del liberty meno noto (e più bello)

GLI ORARI DI RITORNO DELLE GITE SONO INDICATIVI.

INFO:

COMUNE DI CORMANO - UFFICIO SPORT

TELEFONO 0266324264

MAIL: angela.giglio@comune.cormano.mi.it



Gite ecologiche 2019

Divertimento



Amicizia



Scoperta

Salute



Bellezza



Le passeggiate che fanno bene al corpo, alla mente, allo spirito e ... al pianeta

La scienza ci dice che camminare fa bene al corpo e alla mente e aiuta a mantenersi giovani. Camminare, infatti, riduce il colesterolo “cattivo” e alza quello “buono”, abbassa la pressione arteriosa, diminuisce il rischio di diabete, e ci aiuta a tenere il peso nei limiti. Fortifica i muscoli ed “olia” le articolazioni, prevenendo rischi di deterioramento precoce dello scheletro come l'osteoporosi. Ha effetti benefici sull'umore, bilanciando gli ormoni dello stress prodotti nell'arco della giornata. E' un esercizio adatto a tutte le età.

Per questo l'Amministrazione Comunale ha deciso di riproporre anche quest'anno le gite ecologiche. Sono “passeggiate fuoriporta”, in luoghi raggiungibili con mezzi ecologici, arricchite con temi culturali o naturalistici, in cui la gioia dello stare insieme si unisce con il piacere della scoperta. Esperienze alla portata di tutti, economiche e a bassissimo impatto ambientale.

Ci saranno camminate a Milano, di sabato pomeriggio, che ci guideranno alla conoscenza di pagine di storia locale affascinanti e poco conosciute, permettendoci anche di scoprire scorci pittoreschi e meno noti della capitale lombarda.

Seguiranno le classiche gite domenicali, che impegneranno l'intera giornata alla scoperta di bellezze artistiche e naturalistiche.

Non mancheranno nemmeno le consuete passeggiate serali, quest'anno all'insegna delle arti e del mistero.

Camminate sotto le stelle

Si tratta di passeggiate al chiaro di luna per prendersi cura di se stessi, fare nuove amicizie e imparare cose nuove. Verranno anticipate rispetto al consueto periodo, in modo da evitare la fastidiosa presenza delle zanzare. Appuntamenti, dunque, già dalla fine di maggio e per tutto il mese di giugno, all'insegna del mistero e dell'armonia.

Grande novità la “**passeggiata con delitto**”, in cui i partecipanti, suddivisi in squadre, si trasformeranno in detective, cercando di indovinare, tramite interrogatori e sopralluoghi che si svilupperanno per le strade della città, il colpevole di un omicidio.

Immane anche gli appuntamenti con l'armonia, che ci accompagnerà nel peregrinare per Cormano e dintorni accompagnati dalla bellezza creata dall'incontro di note musicali e suggestioni letterarie

Si tratta di passeggiate alla portata di tutti, all'insegna dell'amicizia, per partecipare alle quali è richiesta solo la voglia di passare una bella serata in compagnia, facendo una scorta di salute e buon umore.

E' consigliato rivolgersi nel mese di maggio all'ufficio sport del Comune, anche telefonicamente o via mail, per ritirare il calendario delle passeggiate serali, in via di definizione.

Domenica 19 Maggio 2018

Varese e i suoi parchi

Una gita davvero imperdibile, in una meta spesso sottovalutata, ma che offre vere e proprie chicche. Varese, infatti, è dotata di un sistema di splendidi parchi corredati da ville storiche.

Basti pensare che lo stesso Leopardi, scrivendo alla sorella Paolina, decantava la bellezza dei suoi “Giardini Estensi” (che non mancheremo di visitare) come la “Piccola Versailles di Milano”. Rimarremo, comunque, stupefatti anche davanti allo splendore delle ville Panza, Ponti e Mirabelli e dei loro incantevoli parchi.

Non mancherà una passeggiata nel borgo antico, che riesce a conservare nel proprio cuore vestigia del passato comunale (Palazzo pretorio, broletto), capolavori artistici (Basilica di S. Vittore), nonché una zona pedonale con affascinanti porticati, case a lista e negozietti.

E' previsto pranzo a sacco (opzione consigliata) oppure l'acquisto sul posto di cibo da asporto.

Ritrovo alla Stazione FNM Cormano/Cusano di mattina in orario da fissare (telefonare nel mese di Aprile all'Ufficio Sport del Comune 0266324264, indicativamente ore 9.00) **Trasporti:** Ferrovie Nord Milano **Costo A/R:** € 9,60 (€ 7,60 per donne over 60 e uomini over 65)

Ritorno previsto nel tardo pomeriggio

Sabato 23 marzo e 6 Aprile

4 passi nella Milano della Ligerà: la Mala, i suoi personaggi, le sue canzoni sino alle prime grandi rapine

Due camminate alla scoperta di angoli insoliti, di luoghi che evocano momenti particolari per la vita della città e bellezze nascoste di Milano.

Due percorsi che uniscono storia sociale, architettura e sviluppo urbanistico, con il filo conduttore della “ligerà”, la malavita meneghina del secondo dopoguerra, protagonista di tante canzoni milanesi.

Un'occasione per tratteggiare come si viveva a Milano nel ventennio post bellico 1947/1967, conoscere più da vicino la propria città senza annoiarsi, e, anzi, dedicandosi a un'attività molto salutare come il camminare.

Sono previste soste “musicali” in cui verrà lasciata parola, nel racconto di un'epoca e dei suoi personaggi, ai cantastorie e ai cantautori.

Necessità di prenotazione (solo 40 posti per data) presso l'Ufficio Sport (0266324264) dal 28/2

Programma dettagliato nelle pagine che seguono

Sabato 23 Marzo

Il quartiere Isola e la prima “ligerà”, tra vestigia della Milano che fu e promesse di futuro

Ripercorreremo i luoghi del Barbieri, leggendario “Bandito dell’Isola”, cogliendo l’occasione per fare una carrellata sui personaggi più emblematici e significativi della “Ligerà”, ascoltando le canzoni che ne narrano le gesta. Camminando per l’”Isola” scopriremo curiosità e scorci interessanti che ci permetteranno di ricostruire i tratti salienti della storia del quartiere.

Ritrovo alla **Stazione FNM Cormano/Cusano** con biglietto A/R **alle 13.30** davanti al Bar Lato Cormano **oppure** alle **13.40** al binario

Trasporti: Ferrovie Nord Milano **Costo** A/R: € 3,40

Ritorno previsto: 18.30

Sabato 4 Aprile

Le rapine più famose e il quartiere del liberty meno noto (e più bello)

Percorrendo vie di sconosciuta bellezza, ricostruiremo lo scenario di due famosissime rapine, che hanno segnato una tappa importante nella storia della malavita milanese.

Accompagnati sempre dalle note (e parole) di brani famosi “ a tema” di Gaber, Jannacci e Nanni Svampa. Sarà anche l’occasione per ricostruire la stagione del liberty meneghino.

Ritrovo alla **Stazione FNM Cormano/Cusano** con biglietto A/R **alle 14.00** davanti al Bar Lato Cormano **oppure** alle **14.10** al binario

Trasporti: Ferrovie Nord Milano **Costo** A/R: € 4,90

Ritorno previsto: 19.00

Domenica 5 Maggio 2019

Quando Natura e Arte si rincorrono specchiandosi nel lago: Come i suoi dintorni

Una domenica all’insegna della bellezza nel capoluogo lariano, incastonato tra montagne pittoresche e un lago romantico, ricco di capolavori artistici ed architettonici, tra vie che trasudano storia.

Il percorso, in via di definizione (informazioni più puntuali all’ufficio sport nel mese di Aprile), consentirà di scoprire angoli meno conosciuti della cittadina, senza dimenticare una visita agli highlight per cui è famosa.

Comunque sarà una bella giornata in simpatica compagnia, tra vecchie e nuove amicizie, compiendo una salutare camminata mentre si respira aria buona, specchiandosi nel lago.

E’ previsto pranzo a sacco (opzione consigliata) oppure l’acquisto sul posto di cibo da asporto

Ritrovo alla stazione Cormano-Cusano di mattina in orario da fissare (telefonare nel mese di Aprile all’Ufficio Sport del Comune 0266324264 – indicativamente ore 8.40) **Trasporti:** ferrovie Nord Milano. **Costo** A/R: € 11,00 (€ 8,80 per le over 60 e gli over 65)

Ritorno a Cormano previsto nel tardo pomeriggio