



Associazione **TRENDY**  
**Gruppo FIAB - Pedaliamo Insieme**  
Corso Arimondi, 6/a – Torino  
Tel. 348-7668096

*L'immagine di copertina è opera di Franco Bruna.  
Per la gentile concessione si ringraziano l'Autore,  
Bruno Gambarotta e 'PresseCentre' per ACINews.*



**PROBLEMI DI  
SOVRAPPESO, IPERTENSIONE, DIABETE,  
COLESTEROLO, OSTEOPOROSI O  
DEPRESSIONE?**

**PEDALA...  
CHE TI PASSA!**

## QUANDO, DOVE E COME

### PEDALANDO NEI PARCHI E LUNGO I FIUMI DI TORINO

- Ritrovo ogni Mercoledì mattina (anche nella stagione invernale, condizioni meteorologiche permettendo!) in Corso Arimondi 6/a, presso la sede dell'Associazione TRENDY: ad accogliere i partecipanti e ad accompagnarli nella pedalata vi sarà un esperto ciclista del gruppo FIAB-PEDALIAMO INSIEME.
- Mediamente verranno percorsi 30-35 chilometri, ad andatura moderata, utilizzando per lo più le piste ciclabili esistenti in città per andare a pedalare nei parchi e lungo i fiumi di Torino (durata: 3-4 ore).
- A metà mattinata è prevista una sosta per un caffè in compagnia... e per altre eventuali esigenze!
- Ogni partecipante dovrà essere munito della propria bicicletta (va bene una comune bicicletta da città) e portare con sé dei pneumatici di scorta adatti nel caso di forature.

### MONTA IN BICI E DIVERTITI !

## PER PARTECIPARE

- Rivolgiti alla Circoscrizione 1 (via Bertolotti 10, tel. 011-4435126 oppure 011-4435142); richiedi e compila la “scheda di iscrizione” all’iniziativa “PEDALA CHE TI PASSA!”, che ti consente di partecipare gratuitamente ad una “matinée ciclistica”.
- Scegli la settimana per te più comoda e telefona il Martedì, tra le ore 19 e le ore 20, al 348-7668096 per confermare la tua partecipazione: ti verrà comunicata la meta della pedalata in programma e l’orario di partenza; avuta conferma della disponibilità di posti (max 20 per ragioni di sicurezza), scrivi la data sulla “scheda” a tue mani e sul “certificato assicurativo” (\*).
- Mercoledì mattina fatti trovare nel luogo di partenza (corso Arimondi 6/a) all’ora che ti è stata comunicata telefonicamente il giorno precedente; presentati all’accompagnatore e consegnagli la scheda di iscrizione, avendo cura di trattenere il “certificato assicurativo” relativo alla pedalata in programma; ti verrà consegnata una “casacca rossa” con il logo del Comune di Torino e i riferimenti al Gruppo FIAB-PEDALIAMO INSIEME, che dovrai indossare per ragioni di sicurezza per tutta la durata della pedalata (se hai il casco, mettilo!).

(\*) Il “certificato” attesta che durante la pedalata fruirai di copertura assicurativa FIAB-Unipol per Responsabilità Civile e Infortuni.

## E DOPO...

- Dopo aver partecipato gratuitamente alla “pedalata di prova” – offerta dalla Circoscrizione 1 – se lo desideri potrai continuare a pedalare ogni Mercoledì iscrivendoti all’Associazione TRENDY e partecipare a tutte le attività del Gruppo FIAB-PEDALIAMO INSIEME.
- Oltre alle “matinées” del Mercoledì il Gruppo organizza mensilmente delle escursioni fuori città con la formula treno+bici e, una volta l’anno, un viaggio-vacanza all’estero con lo speciale “BicinBus”(mete degli anni passati: Parigi, Berlino, Amsterdam, Vienna, Praga, Copenhagen, Colonia... e non solo!).

### PRENDI UNA BUONA ABITUDINE MUOVITI !

La sedentarietà è spesso causa di molte malattie. Senza sforzi particolari puoi assumere uno "stile di vita" utile a conseguire notevoli benefici.

In collaborazione con l'ASL Torino 1 Ti consigliamo di partecipare ad un "Gruppo di Cammino" che organizza - due giorni la settimana - una salutare camminata in città con la guida di un Istruttore che alternerà nel percorso momenti dedicati a facili esercizi molto utili a migliorare il tuo stato e l'equilibrio.

**Per informazioni telefona allo 011-566.31.74**