



CRA D

GYMCA
La Ginnastica Che Cammina®

Weekend della Salute 2026

12/09 sabato

- Ore **9:00** Presso l'Area Festeggiamenti di Via Tomba a Mortegliano conferenza **"Salute e Movimento - Buone pratiche per una comunità attiva, senza età"** in collaborazione con Federsanità Anci FVG. .
- Ore **9.30** Partenza della passeggiata guidata **"FVG in Movimento. 10.000 passi di salute"** lungo il percorso "Anello del Cormor". I partecipanti saranno accompagnati da un istruttore laureato in scienze motorie.

iscriviti a
10.000 passi:



13/09 domenica

- Dalle Ore **08:30** alle ore **09:30** Manifestazione Ciclistica **"Diabete e a Ruota Libera"** Tappa Mortegliano-Trieste, A cura di C.R.A.D.
- Saluto delle autorità, area per le attività di prevenzione con **stand per lo screening e informazione gratuiti.**
- Ore **9:30** GYMCA, *La Ginnastica Che Cammina*, un **percorso guidato che unisce camminata, esercizi dinamici all'aria aperta e stretching** per promuovere salute e benessere.

iscriviti a
GYMCA:



L'evento, promosso dal Comune di Mortegliano in collaborazione con gli enti del Terzo Settore, propone un programma di attività gratuite. Per chi partecipa alle iniziative sarà possibile pranzare con un **Pasto Sano**, presso l'Area Festeggiamenti, al costo simbolico di € 5,00. La partecipazione alle attività è gratuita, con prenotazione tramite QR code; per le conferenze l'ingresso è libero.