



# TREKKING IN LOMBARDIA

## Benessere all'aria aperta

L'obiettivo delle uscite di trekking è quello di sensibilizzare alla pratica di un'attività sportiva finalizzata alla **promozione del benessere psico-fisico**, alla creazione di **momenti di socialità all'aria aperta**, di abitudine e gestione della fatica fisica, di **esplorazione e conoscenza del territorio**.

- Domenica 9 Marzo 2025 – Monte Orfano
- Sabato 5 Aprile 2025 – Savogno
- Domenica 11 Maggio 2025 – Cascate del Cenghen
- Sabato 5 luglio 2025 – Val Taleggio
- Sabato 27 settembre 2025 - "Do a DIESIS - 2° edizione"  
Camminata per l'autismo sulla Martesana

Info e iscrizioni: [iscrizioni.attivita@associazionediesis.org](mailto:iscrizioni.attivita@associazionediesis.org)

