

## orari, attività e sedi di svolgimento

incontro n.	data	luogo	ora	attività per ciascun gruppo	
				I ora (attività ludico-sportiva)	II ora (attività didattiche e/o passeggiate)
1	01-apr	TORRE DEI GUARDIANI	15.30 - 17.30	Sinergy yoga-pilates	Introduzione sul progetto AMICA e PN Alta Murgia
2	02-apr		9.30 - 12.00	Walking/Nordic walking lungo la ciclovia sino al canale del Pidocchio	
3	08-apr	TORRE DEI GUARDIANI	15.30 - 17.30	<b>Ginnastica dolce e mobilità articolare</b>	Realizzazione di fogli di carta riciclata
4	09-apr		9.30 - 12.00	Walking verso Cave Cavallerizza	
5	15-apr	CENTRO VISITE DELL'UOMO DI ALTAMURA	15.30 - 17.30	<b>Corpo Libero</b>	<b>Orchidee del Parco</b>
6	22-apr	TORRE DEI GUARDIANI	15.30 - 17.30	Difesa personale	orticoltura a torre
7	23-apr		9.30 - 12.00	Walking/Nordic Walking nel bosco di Cortogigli	
8	06-mag	TORRE DEI GUARDIANI	15.30 - 17.30	Sinergy yoga-pilates	Passeggiata con birdwatching
9	07-mag		9.30 - 12.00	Walking/Nordic Walking verso le Cave della Cavallerizza	
10	13-mag	CENTRO VISITE DELL'UOMO DI ALTAMURA	15.30 - 17.30	<b>Ginnastica dolce e mobilità articolare</b>	<b>La flora del Parco: caratteristiche ed importanza.</b>
11	14-mag		9.30 - 12.00	<b>Walking alla grotta della Capra</b>	
12	20-mag	TORRE DEI GUARDIANI	15.30 - 17.30	Aereobica e/o fit-boxe	Dall'Alta Murgia alle nostre tavole: latte e formaggi
13	21-mag		9.30 - 12.00	Walking a Lama Ferratella	
14	27-mag	TORRE DEI GUARDIANI	15.30 - 17.30	<b>Corpo Libero</b>	orticoltura a torre
15	28-mag		9.30 - 12.00	Walking/Nordic Walking verso il grande Fragno	
16	03-giu	TORRE DEI GUARDIANI	16.30 - 18.30	Sinergy yoga-pilates	Tecniche di disegno naturalistico
17	04-giu		9.30 - 12.00	Walking/Nordic Walking verso Bosco Scoparello	
18	10-giu	CENTRO VISITE DELL'UOMO DI ALTAMURA	16.30 - 18.30	<b>Functional Training</b>	<b>Educazione ambientale</b>
19	11-giu		9.30 - 12.00	<b>Walking/Nordic Walking al Pulo di Altamura</b>	
20	17-giu	TORRE DEI GUARDIANI	16.30 - 18.30	Aereobica e/o fit-boxe	"Dall'Alta Murgia alle nostre tavole: il pane
21	18-giu		9.30 - 12.00	Walking sui tratturi di Coppa	

## orari, attività e sedi di svolgimento

incontro n.	data	luogo	ora	attività per ciascun gruppo	
				I ora (attività ludico-sportiva)	II ora (attività didattiche e/o passeggiate)
22	24-giu	TORRE DEI	16.30 - 18.30	Ginnastica dolce e mobilità articolare	orticoltura a torre
23	25-giu	GUARDIANI	9.30 - 12.00	Walking a San Magno	
24	01-lug	TORRE DEI	16.30 - 18.30	Corpo Libero	orticoltura a torre
25	02-lug	GUARDIANI	16.30 - 19.00	attività di Orienteering	
26	08-lug	TORRE DEI	16.30 - 18.30	Difesa personale	Lupi & cinghiali sull'Alta Murgia
27	09-lug	GUARDIANI	16.30 - 19.00	Walking/Nordic walking lungo la ciclovia sino al canale del Pidocchio	
28	15-lug	TORRE DEI	16.30 - 18.30	Sinergy yoga-pilates	educazione ambientale (Maria pensaci tu)
29	16-lug	GUARDIANI	16.30 - 19.00	Walking verso Cave Cavallerizza	
30	22-lug	TORRE DEI	16.30 - 18.30	Ginnastica dolce e mobilità articolare	orticoltura a torre
31	23-lug	GUARDIANI	16.30 - 19.00	Walking/Nordic Walking a Bosco Scoparello	
32	02-set	TORRE DEI	16.00 - 18.00	Ginnastica dolce e mobilità articolare	Le architetture rurali del Parco
33	03-set	GUARDIANI	16.00 - 18.30	attività di Orienteering	
34	09-set	TORRE DEI	16.00 - 18.00	Difesa personale	Orme&fatte nei boschi murgiani
35	10-set	GUARDIANI	16.00 - 18.30	Walking/Nordic walking verso Jazzo Rosso	
36	16-set	TORRE DEI	16.00 - 18.00	Sinergy yoga-pilates	Orticoltura a torre
37	17-set	GUARDIANI	9.30 - 12.00	Walking/Nordic Walking verso il grande Fragno	
38	23-set	TORRE DEI	16.00 - 18.00	Functional Training	Dall'Alta Murgia alle nostre tavole: l'olio
39	24-set	GUARDIANI	9.30 - 12.00	Walking a San Magno	
40	30-set	TORRE DEI	16.00 - 18.00	Difesa personale	realizzazione di un piccolo erbario personale
41	01-ott	GUARDIANI	9.30 - 11.30	Walking a Lama Ferratella	
42	07-ott	TORRE DEI	15.00 - 17.00	Functional Training	orticoltura a torre
43	08-ott	GUARDIANI	10.00 - 12.30	Walking sui tratturi di Coppa	

orari, attività e sedi di svolgimento					
incontro n.	data	luogo	ora	attività per ciascun gruppo	
				I ora (attività ludico-sportiva)	II ora (attività didattiche e/o passeggiate)
44	14-ott	TORRE DEI GUARDIANI	15.00 - 17.00	Ginnastica dolce e mobilità articolare	Educazione alimentare
45	15-ott		9.30 - 11.30	Walking/Nordic Walking verso Tratturello Regio	
46	21-ott	TORRE DEI GUARDIANI	15.00 - 17.00	Sinergy yoga-pilates	Tecniche di disegno naturalistico
47	22-ott		9.30 - 11.30	Walking/nordic walking nel bosco di Cortogigli	
48	29-ott	TORRE DEI GUARDIANI	9,30 - 12,30	Escursione di 3 ore attorno al Centro Visite	Festa finale con buffet di prodotti tipici