



Iniziativa organizzata
dall'Assessorato al Sociale
e dall'Assessorato all'Ambiente

GRUPPI DI CAMMINO

Camminare mantiene in salute cuore, polmoni, muscoli e articolazioni; previene tantissime malattie; fa dormire meglio e dà più energia ...



Camminare è un piacere e fa bene alla mente, è un'attività naturale, sana, che consente un contatto diretto con l'ambiente che ci circonda ...



Camminare è un'attività praticabile da tutti, in qualunque stagione, a qualunque età, non richiede costose attrezzature, non inquina e non fa rumore ...



**CAMMINARE FA BENE,
INSIEME FA MEGLIO !**

Incontro conoscitivo



mercoledì 27 marzo ore 10.45 presso Club dei Pensionati

a cura di ULSS e UISP

intervengono: dott.ssa Pupo; dott.ssa Caielli; sig.ra Mariani

Partecipazione libera e gratuita

Ritrovo settimanale



ogni LUNEDI e GIOVEDI h 9.30, al Club dei Pensionati

1° uscita in programma: Giovedì 4 aprile

PER INFO rivolgersi al Club dei Pensionati

In forma a costo ZERO

In collaborazione con





Iniziativa organizzata
dall'Assessorato al Sociale
e dall'Assessorato all'Ambiente

CONSIGLI



Vestirsi adeguatamente alla stagione e con diversi strati, “a cipolla” (esempio: tuta o abiti adatti al movimento e adeguati alle condizioni climatiche stagionali; scarpe da ginnastica)



Portare con sé acqua e frutta



In collaborazione con

