



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

## GRUPPI DI CAMMINO

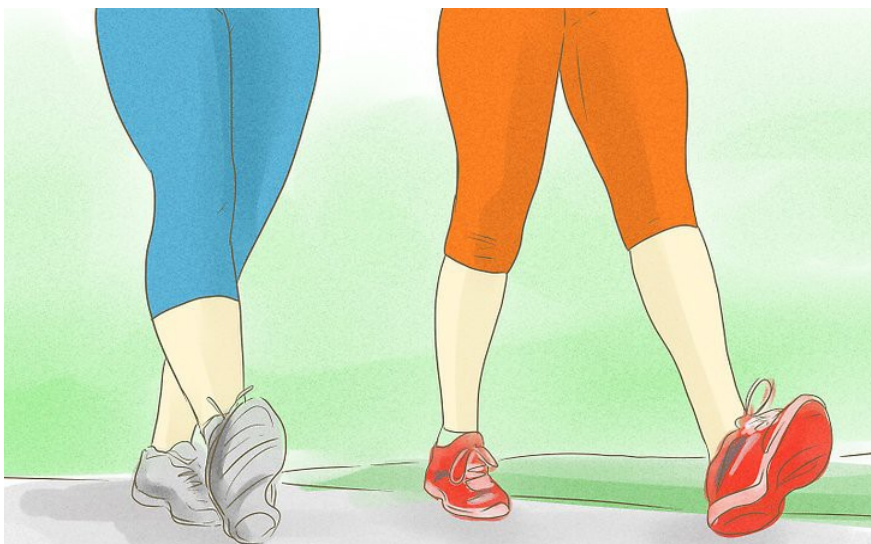
Camminare mantiene in salute cuore, polmoni, muscoli e articolazioni; previene tantissime malattie; fa dormire meglio e dà più energia ...



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**

### 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.

PER INFO rivolgersi al Club dei Pensionati

## In forma a costo ZERO

In collaborazione con

