



Comune di GALLIERA VENETA

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.

**Ritrovo settimanale
ogni Lunedì e Giovedì ore 9:30
presso il Club dei Pensionati**

CONSIGLI

- Vestirsi adeguatamente alla stagione e con diversi strati, "a cipolla", Con scarpe da ginnastica tuta o abiti adatti al movimento e adeguati alle condizioni climatiche stagionali.



- Portare con sé acqua e frutta e un ombrello o kway in caso di pioggia.



In collaborazione con



Per informazioni rivolgersi al Club dei Pensionati.