

Territori in "movimento"



**gruppi di cammino e ginnastica "dolce"
in città e in ambiente naturale**

COMPLETAMENTE GRATUITI

Saranno previsti percorsi di camminata che attraverseranno il tuo quartiere e termineranno con esercizi di Ginnastica "Dolce"

Per tornare protagonisti dell' ambiente che ci circonda riappropriadoci degli spazi, salvaguardando l'ambiente e riscoprendo i valori della solidarietà e della socializzazione.

Lo sport per la prevenzione della salute
(il cammino e la ginnastica intesi come contrasto all'obesità, al diabete, all'osteoporosi e alle malattie cardiovascolari),

Le attività saranno seguite e accompagnate da operatori qualificati partiranno nel mese di Giugno con la durata di 3 mesi.



Info: