

La UISP Empolese-Valdelsa

ORGANIZZA PASSEGGIATE DELLA SALUTE WELLNESS

CAMMINIAMO INSIEME

camminare fa bene...e fatto in compagnia è ancora più bello...
...e allora dai vi aspettiamo nei giorni di

martedì - giovedì - sabato.....

1 ORA DI CAMMINO

CON LE INDICAZIONI GIUSTE DA ESPERTI DI FITWALKING

....COMPLETAMENTE GRATUITA.....!!!!

Come partecipare??: Basta presentarsi sul luogo di ritrovo:

- **Martedì** ore 15 - Pal. "PALARAMINI" Empoli
- **Giovedì** ore 15 - Pal. "BORSELLINO E FALCONE" Sovigliana
- **Sabato** ore 9,30 - ritrovo Pal "PALARAMINI" Empoli

A partire dal 13 ottobre

In caso di pioggia la passeggiata sarà annullata

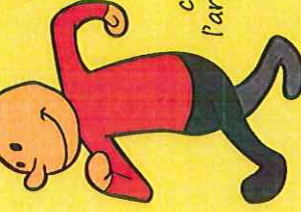
Per info c/o Comitato UISP via XI Febbraio 28/A ad Empoli Tel. 0571711533
empolivaldelsa@uisp.it

I Benefici del Camminare

sviluppa il pensiero

migliora il tono muscolare

fa bene al cuore e ai polmoni



si diventa più osservatori e sensibili all'ambiente

rende il cibo più saporito dopo lo sforzo

distende i nervi e rilassa

massaggia i nostri piedi

contribuisce a mantenere l'aria pulita inquinando meno

aumenta le possibilità di incontri piacevoli

ci rende più attivi e si eliminano tante scorie

ci aiuta a digerire dopo una grande abbuffata

realizzato con il contributo del

CESVOT
CENTRO SERVIZI VOLONTARIATO TOSCANA

PERCORSI DI INNOVAZIONE

ci regala fantastiche avventure