

GRUPPI DI CAMMINO

Rosta e Buco del Signore

Dal 12/5 al 7/7

Venerdì

dalle 9:00 alle 10:00

Ritrovo: Centro Sociale Buco Magico

Via Martiri di Cervarolo, 47

Tel. 0522 551031 - 348 2748702

Dal 14/7 al 29/9 NO AGOSTO

Venerdì

dalle 9:00 alle 10:00

Ritrovo: Centro Sociale Rosta Nuova

Via Medaglie d'Oro della Resistenza, 6

Tel. 0522 558766

1.000 Passi per stare bene

CAMMINARE FA BENE, IN COMPAGNIA E' MEGLIO!

- Migliora lo stato di salute fisica e mentale
- Previene il sovrappeso, problemi circolatori, respiratori, muscolari, articolari e metabolici
- Camminare in gruppo facilita la conoscenza di altre persone e nuove amicizie

Attività motoria e cammino con esperto in Scienze Motorie a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio. Di norma lo svolgimento di un cammino con attività motoria di moderata intensità non implica rischi per la salute. A coloro che abbiano preesistenti problemi di salute o percepiscano un affaticamento intenso durante la passeggiata, si consiglia di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare.

L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita. I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenuti durante l'attività. I partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

Nell'ambito del progetto "QUA - Il quartiere bene comune"