



**Dal 24/05 al 25/10 (NO AGOSTO)**

*Venerdì dalle 8.30 alle 9.30*

**Ritrovo: Centro Sociale Buco Magico Via Martiri di Cervarolo, 47**

Tel. 348 2361552 Marzia

**SI PREVEDONO APPROFONDIMENTI SU ARGOMENTI AMBIENTALI, STORICI,**

**CULTURALI CON ESPERTI : Ass. GABRINA degli ALBETI**

**13/09 Tra storie ed alberi con il Prof.re UGO PELLINI**

**GGEV**

## *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"

