



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"

