



Con il patrocinio del
Comune di Casina



GRUPPI DI CAMMINO

Camminare fa bene, farlo insieme fa meglio.

GIUGNO

LUGLIO

AGOSTO

SETTEMBRE

TUTTI I MERCOLEDÌ MATTINA DALLE 08.30 ALLE 10.00
RITROVO IN PIAZZA DEL MUNICIPIO A CASINA.

INIZIO MERCOLEDÌ 6 GIUGNO 2018

PASSEGGIATE CON ACCOMPAGNATORE ESPERTO IN SCIENZE MOTORIE A PARTECIPAZIONE LIBERA E GRATUITA, ALLA SCOPERTA DEL BENESSERE E DEL TERRITORIO



- CAMMINARE MIGLIORA LO STATO DI SALUTE FISICA E MENTALE;
- CAMMINARE PER PREVENIRE IL SOVRAPPESO, I PROBLEMI CARDIOCIRCOLATORI, RESPIRATORI, MUSCOLARI, ARTICOLARI E METABOLICI;
- CAMMINARE IN GRUPPO È PIÙ FACILE FARE NUOVE AMICIZIE;
- CAMMINARE PER CONOSCERE MEGLIO IL PROPRIO TERRITORIO;
- DI NORMA LO SVOLGIMENTO DI UN CAMMINO CON ATTIVITÀ FISICA DI MODERATA INTENSITÀ NON IMPLICA RISCHI PER LA SALUTE;
- A COLORO CHE TUTTAVIA ABBIANO PREESISTENTI PROBLEMI DI SALUTE O PERCEPISCANO UN AFFATICAMENTO FISICO INTENSO DURANTE UNA NORMALE 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 GLI ACCOMPAGNATORI DECLINANO OGNI RESPONSABILITÀ PER DANNI A PERSONE O COSE AVVENUTI DURANTE L'ATTIVITÀ STESSA.