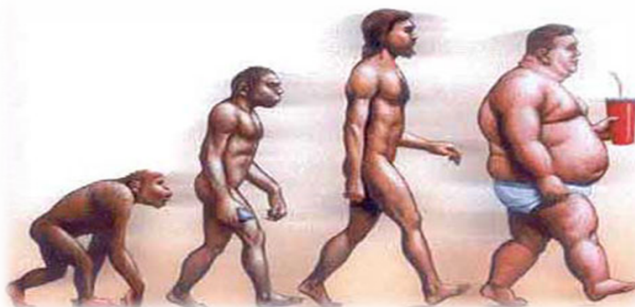


*10mila passi
per stare bene*



GRUPPI DI CAMMINO DI ALBINEA ESTIVI

con gli "Amici del CEA"

Mese di AGOSTO



**Pausa estiva
per il Gruppo di
Cammino
di Albinea**

**Gruppo di Cammino di Borzano
tutti i martedì
ore 20.30**

(ritrovo CEAS via Chierici n. 2
ex scuole medie Borzano)

- 2 agosto "Al lago dei cormorani"
- 9 agosto "Il giro dei calanchi"
- 16 agosto "Colasino A/R"
- 23 agosto "Il Cavallaro e la Scala Santa"
- 30 agosto "Alla Tana della Mussina per il Sentiero degli Scoiattoli"

info Giorgio (Associazione Amici CEA) cell. 3420564688

Cosa è un gruppo di cammino: un gruppo di persone che si ritrova regolarmente per camminare insieme, per migliorare la salute e conoscere il territorio. Il gruppo è condotto almeno da due accompagnatori su percorsi facili e definiti.

Chi: l'invito è rivolto a tutti e non vi sono limiti di età. La partecipazione è volontaria, libera e gratuita. Se sono presenti problemi di salute è consigliato parlarne con il proprio medico.

Perchè: partecipare ai gruppi di cammino rappresenta un'opportunità per migliorare il proprio stile di vita e conoscere persone nuove. 30 minuti al giorno di attività fisica sono efficaci per prevenire il sovrappeso, i problemi cardiocircolatori, respiratori, muscolari, articolari e metabolici.

Abbigliamento: è consigliato indossare scarpe da escursionismo, portare una torcia e l'uso di uno zainetto per portare con sé una bottiglietta d'acqua.

Si evidenzia che: I promotori ed accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenute durante l'attività stessa.