



GRUPPI DI CAMMINO CITTÀ DI VENEZIA

RIVOLTI AD ADULTI E ANZIANI



I gruppi di cammino a passo moderato **si svolgono nella splendida città di Venezia** in percorsi sicuri e sempre diversi per unire il beneficio del movimento con la scoperta del nostro territorio

Particolarmente indicati alla persone anziane con patologie reumatologiche

Progetto finanziato dalla Regione Veneto (dgr. 1170 del 7.08.18)

PERCHÉ CAMMINARE

aumenta la forza muscolare diminuendo il rischio di cadute;
diminuisce la rigidità e i dolori articolari migliorando la qualità di vita;
riduce i fattori di rischio cardiovascolare, come la pressione alta;
stimola la socializzazione riducendo il senso di solitudine;
aumenta il benessere riducendo lo stress;
ritarda i processi d'invecchiamento e di degenerazione fisica e cognitiva.

CHI PUÒ PARTECIPARE

Tutte le persone che hanno come obiettivo
il miglioramento della propria salute

ATTIVITÀ PROMOZIONALE GRATUITA

Invia una e-mail a venezia@uisp.it

Oppure telefona

Uisp Venezia 041.5380945 – 349.9766212

Referente progetto Roberta Bonaventura 349.4798870