

# L'Associazione **Noi per l'Hospice**

in collaborazione con l'associazione  
**Prevenzione Tumori**



è lieta di invitare la cittadinanza alla ripresa delle

# camminate in compagnia a Guastalla

Passeggiate con accompagnatore e istruttore esperto in Scienze Motorie  
**a partecipazione libera e gratuita**,  
alla scoperta del proprio benessere e del nostro territorio.

## a partire da mercoledì 25 maggio 2022

tutti i lunedì  
dalle 18.00 alle 19.00  
Ritrovo presso il Kyoto  
Per informazioni Enrica 339 3357028

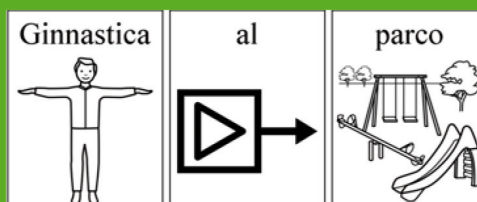
tutti i mercoledì dalle 18.00 alle 19.00  
camminata Nordic Walking con  
istruttore specializzato  
Ritrovo Piazzale Ragazzi del Po  
Per informazioni Monica 339 8953518

## CAMMINARE FA BENE

- Migliora lo stato di salute fisica e mentale
- Previene il sovrappeso, i problemi cardiocircolatori, respiratori, muscolari, articolari e metabolici
- In gruppo è più facile fare nuove amicizie e conoscere persone nuove



Noi per l'Hospice



**L'adesione all'attività è volontaria, libera e gratuita.**

I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose durante l'attività.  
I partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

**Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da cammino**

**Le camminate proseguiranno fino a settembre/ottobre, meteo permettendo**