

4 PASSI *per stare bene*



Il “**Gruppo di Cammino**” di Campagnola Emilia promuove uno stile di vita più sano e attivo, che favorisce la socializzazione, che migliora lo stato di salute fisico e mentale.

Il ritrovo è in Piazza Roma davanti al Municipio

a partire dal 9 marzo

tutti i lunedì, mercoledì e venerdì dalle 15,00

Il tragitto è interamente urbano, della lunghezza di 4 km circa e chiunque può aggregarsi anche durante il percorso.

Si consiglia l'utilizzo di scarpe comode e del giubbotto catarifrangente.

4 PASSI per stare bene

Il tragitto è stato pensato per essere adatto a tutti, giovani e anziani, e non si allontana mai dal centro abitato in modo che chiunque possa aggregarsi o andarsene in qualsiasi momento.

La partecipazione è libera, gratuita e... consigliata.



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.

Per info: 328 8282013