



GRUPPO DI ALBINEA OGNI GIOVEDÌ ore 17:00

Proloco di Albinea ci porterà in visita ad elementi storici interessanti

Partenza in ottobre dalla località la Vitala
a **Info: Amici del CEA Sergio 338 8232214**



GRUPPO DI BORZANO OGNI SABATO ore 15.00



OGNI VOLTA UN PERCORSO DIVERSO

partenza dal CEAS a Borzano in via Chierici n. 2

Info: Amici del CEA Giorgio 342 0564688

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 da accompagnatori.

Chi: l'invito è rivolto a tutti e non vi sono limiti di età. I bambini e ragazzi sotto i 18 anni devono essere accompagnati da un adulto. 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 abiti e scarpe da trekking, 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.