

GRUPPI DI CAMMINO

LA SALUTE INIZIA DAL PRIMO PASSO

Di cosa si tratta?

Un **Gruppo di Cammino** è un'iniziativa semplice ma molto efficace per **prendersi cura** della propria salute... passo dopo passo! Si tratta di un'**attività gratuita**, aperta a tutti, che consiste in **camminate di gruppo guidate da un accompagnatore esperto**. Le uscite avvengono a ritmo moderato e su percorsi sicuri, adatti anche a chi non è particolarmente allenato. L'obiettivo è **migliorare il benessere fisico e mentale**, favorire la socializzazione e promuovere uno **stile di vita attivo**, il tutto in **compagnia** e all'**aria aperta**. È un'attività ideale per **tutte le età**, soprattutto per chi vuole iniziare a **muoversi di più** senza dover affrontare sforzi eccessivi.

A CASTAGNOLE DELLE LANZE SI CAMMINA:

MARTEDI' PARTENZA ORE 15:00 p.zza S. Bartolomeo

VENERDI' PARTENZA ORE 15:00 p.zza C. Giovannone

ISCRIZIONI: il giovedì dalle ore 9:00 alle ore 11:00 ufficio URP Via Don Casetta 7

INFORMAZIONI: Letizia Grasso 3334696077 - Ferro Alberto 3477587285

PROMOZIONE DELLA SALUTE ASL AT tel. 0141 484925