

GRUPPI DI CAMMINO



COMUNE DI
CASTAGNOLE DELLE LANZE



COSA SONO?

Sono gruppi di persone che camminano insieme guidati da un conduttore formato dall'ASL. Il percorso è di circa 5 km in aree verdi nel tempo di un'ora

PER CHI?

Persone di tutte le età. Il cammino è un'attività di moderata intensità con basso rischio di incidenti/lesioni.

Camminare migliora la salute, favorisce le socializzazioni e il benessere psicologico, previene la malattie cardiovascolari, tumorali, il diabete, la depressione, i rischi di caduta e riduce i danni legati alla sedentarietà (es. osteoporosi, sovrappeso, etc.)

DOVE?

Castagnole delle Lanze



QUANDO?

Martedì (San Bartolomeo) e Venerdì (centro storico)
Ore: 15.00

IL CAMMINO E' PER TUTTI

LA PARTECIPAZIONE AI GRUPPI DI CAMMINO E' **GRATUITA.**
NON SI RICHIEDE CERTIFICATO MEDICO



PER INFO E ISCRIZIONI



Dal Lunedì al Venerdì, ore
09.00-12.00
TEL: 333-4696077

