



**Città di
Paderno Dugnano**



**...lo
cammino con
STILE**



**Regione
Lombardia**

ASL Milano 1

Gruppi di **cammino** 2015

in collaborazione con
l'U.O.S. Medicina Preventiva della Comunità e dello Sport
del Dipartimento di Prevenzione Medica dell'ASL MI 1

a cura delle associazioni sportive
ASD Euroatletica 2002 - Gymmusic SSD - Sportcentro srl



Camminare: un modo piacevole di dedicarci al nostro benessere, una pratica facile, adatta a tutti, che non richiede particolari abilità, ma che permette di ottenere graduali eppur costanti miglioramenti della propria efficienza fisica (efficienza cardiovascolare, diminuzione del rischio di diabete, mantenimento della funzionalità muscolare, miglioramento dell'umore...). La natura socializzante dei gruppi di cammino migliora anche la nostra vita sociale, permettendoci di stringere legami con altre persone, incidendo così positivamente sulla fiducia in noi stessi e sull'inserimento nella comunità.



Sport Centro Magie



incontri bisettimanali

dal 30 marzo al 5 giugno / dal 7 settembre al 30 ottobre

mercoledì - venerdì
dalle 9,30 alle 10,30

a cura di
ASD Euroatletica 2002

martedì - giovedì
dalle 10,00 alle 11,00

a cura di
Sportcentro srl

lunedì - giovedì
dalle 9,00 alle 10,00

a cura di
Gynmusic SSD

info e iscrizioni:

ASD EUROATLETICA 2002
338 3656750 (Ricky)

SPORTCENTRO SRL
339 2216123 (Elisabetta)

**partecipazione
libera**

GYNMUSIC SSD
340 7144716 (Laura)