

# GRUPPI *di cammino*

**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**

Euroatletica 2002 - Gynmusic - Nuova Atletica '87



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.

# GRUPPI *di cammino*



## Incontri bisettimanali

dall'8 aprile al 7 giugno nei giorni:

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

lunedì - giovedì  
dalle 9.00 alle 10.00  
a cura di Gynmusic

dal 9 settembre al 26 ottobre nei giorni:

martedì - giovedì  
dalle 10.00 alle 11.00  
a cura di Sportcentro

lunedì - giovedì  
dalle 9.00 alle 10.00  
a cura di Nuova Atletica

**Partecipazione libera**

### Info e iscrizioni

Asd Euroatletica 2002:  
338/3656750 (Riky)

Sportcentro:  
338/2274717 (Mauro)

Asd Nuova Atletica '87:  
339/1755366 (Alice)

Gynmusic:  
340/7144716 (Laura)

