

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 - Sportcentro



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.



Partecipazione libera

dal 16 aprile al 25 maggio nei giorni:

mercoledì - venerdì 9.30 alle 10.30

a cura di ASD Euroatletica 2002

martedì - giovedì 10.00 alle 11.00

a cura di Sportcentro

lunedì - mercoledì dalle 17.00 alle 18.00

a cura di ASD Nuova Atletica 87



dal 10 settembre al 19 ottobre nei giorni:

mercoledì - venerdì 9.30 alle 10.30

a cura di ASD Euroatletica 2002

lunedì - giovedì dalle 9.30 alle 10.30

a cura di Gynmusic

martedì - giovedì dalle 10.00 alle 11.00

a cura di Sportcentro



Info e iscrizioni

Asd Euroatletica 2002:
345/2517155 (Felice)

Sportcentro:
338/2274717 (Mauro)

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

Gynmusic:
340/7144716 (Laura)

