



**Città di
Paderno Dugnano**

GRUPPI DI CAMMINO 2019

UN'OCCASIONE PER FARE PREVENZIONE
SOCIALIZZANDO ALL'INSEGNA DELLA SALUTE !

PARCO E. TOTI

ingresso parcheggio piscina

incontri

dal **1 APRILE** al **7 GIUGNO**

dal **2 SETTEMBRE** al **31 OTTOBRE**

A CURA DI



in collaborazione con



GRUPPI DI CAMMINO 2019

Tutti possono partecipare



BENEFICI DEL CAMMINARE

- ✓ fa bene al cuore
- ✓ migliora l'umore
- ✓ riduce il colesterolo
- ✓ diminuisce lo stress
- ✓ previene il diabete
- ✓ migliora la memoria
- ✓ attiva il metabolismo
- ✓ migliora il tono muscolare
- ✓ migliora l'equilibrio e riduce le cadute
- ✓ regolarizza la pressione arteriosa

mercoledì | venerdì

dalle 9.30 alle 10.30

ADS EUROATLETICA 2002

Info: Ricky 338 3656750

martedì | giovedì

dalle 10.00 alle 11.00

Sportcentro s.r.l.

Info: Elisabetta 339 2216123

lunedì | giovedì

dalle 9.00 alle 10.00

Gynmusic SSd

Info: Laura 340 7144716

