



**Città di  
Paderno Dugnano**

# GRUPPI DICAMMINO 2018

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

**PARCO E. TOTI**

*ingresso parcheggio piscina*

incontri

dal **9 APRILE** al **9 GIUGNO**

dal **3 SETTEMBRE** al **31 OTTOBRE**

A CURA DI



in collaborazione con



# GRUPPI DI CAMMINO 2018

*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

