

PASSO DOPO PASSO

**A PARTIRE DA MARTEDÌ 11 APRILE 2023
SI RIPARTE CON LA CAMMINATA DELLA SALUTE**

MARTEDÌ DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 10.00



Camminare almeno 30 minuti a passo svelto per almeno due giorni alla settimana aiuta a prevenire ed a controllare alcune patologie legate alla sedentarietà quali diabete, malattie cardiovascolari e osteoporosi.

Inoltre, camminare all'aria aperta contribuisce a migliorare l'umore ed il benessere psicologico e farlo in gruppo aiuta a socializzare e a conoscere nuove persone.

LA PARTECIPAZIONE È LIBERA, VOLONTARIA, CON RESPONSABILITÀ PERSONALE.

IL GRUPPO AUTOGESTITO SI RITROVERÀ DAVANTI AL CENTRO SOCIALE AUSER IN VIA UMBERTO I.