

GRUPPI DI CAMMINO A MARTINENGO

“Più anni alla vita, più salute agli anni”

Giovedì 10 aprile 2014 ore 20.30 presso Associazione Auser

Un secondo incontro informativo, sarà presente

La Dott.ssa Giuliana Rocca e il Dott. Paolo Brambilla.

CAMMINARE IN GRUPPO E STARE IN SALUTE



Camminare è un'attività piacevole naturale, sana, particolarmente benefica per l'apparato muscolo-scheletrico, il sistema cardio-circolatorio e l'apparato respiratorio.

Se praticato con un po' di continuità, riduce l'eccesso di grasso e aiuta a prevenire il diabete.

Risveglia tutti i nostri sensi, allontana lo stress, migliora la condizione psico-fisica generale.

Si può camminare da soli e anche in compagnia, in silenzio, chiacchierando, o fischiettando o anche cantando.

Si può andare praticamente ovunque e questo contribuisce a dare un senso di grande libertà.

Il cammino è una opportunità per tutti a costo zero, ritrovo dei partecipanti presso l'associazione auser, ed inizio delle attività che consisterà di 10 minuti di stretching e 50 - 60 minuti di cammino.

L'attività sarà svolta sotto il controllo e la supervisione dell'ASL che ne verificherà evoluzione e risultati.

Per informazioni e Iscrizioni presso Associazione Auser.

Martinengo via Crocefisso, 51 tel.0363/904724 cell.Assunta 3492403942 e-mail- assu14@outlook.it