

PROGETTO DI PROMOZIONE DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO

GRUPPI DI CAMMINO

RIVOLTO A OVER 60

L'OMS raccomanda di svolgere almeno 30 minuti di attività fisica moderata al giorno per combattere la sedentarietà e prevenire l'insorgenza di malattie croniche. Camminare, inoltre, è un'attività adatta a qualunque età ed incide positivamente sul benessere psico-fisico e relazionale delle persone.

INAUGURAZIONE e PRIMA CAMMINATA:

venerdì 30 giugno, ore 8:00

DAL 3 LUGLIO

Per partecipare si consigliano:

- abiti e scarpe comode
- acqua

i gruppi saranno sempre attivi

GRUPPO 1: LUNEDÌ - ORE 8:00

GRUPPO 2: GIOVEDÌ - ORE 18:45

RITROVO

Casa di Comunità
Via Giuditta Brambilla, 11
Vimercate

Info e Iscrizioni

 **Stefania Abbiati 0362 304817**

 **Marika De Nisco 039 2384772**

 **www.invecchiareinsalute.info**