

VUOI FARE PIÙ ATTIVITÀ FISICA?

**NON PUOI , NON VUOI
FREQUENTARE UNA PALESTRA?**

**TI PIACE STARE ALL'ARIA
APERTA?**

Partecipa al
**GRUPPO DI CAMMINO
A MONSELICE**

**La partecipazione è
libera e gratuita.**

**Per informazioni e iscrizioni:
Comune di Monselice
Ufficio Servizi Sociali
Lunedì, mercoledì, giovedì, venerdì
Dalle ore 9.30 alle ore 12.30
Martedì dalle ore 16.00 alle ore 18.00
Tel. 0429/786908**

**PROMUOVIAMO
LA NOSTRA
SALUTE**

PRONTI..... VIA.....

SI CAMMINA!

A CURA DEL
SERVIZIO EDUCAZIONE E
PROMOZIONE DELLA SALUTE
AZIENDA ULSS17



CITTÀ' DI MONSELICE
ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI

PROGETTO
PASSI D'ARGENTO

**GRUPPI DI CAMMINO
OVER 65 ANNI**



A MONSELICE

COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO

Sono gruppi di persone che si ritrovano regolarmente per camminare insieme, **due volte** alla settimana.

I gruppi sono guidati da un conduttore esperto che accompagna e istruisce il gruppo in questa piacevole e salutare attività fisica.



Il cammino è una "pratica" a disposizione di tutti, non richiede particolari abilità, né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode).

**VIENI CON NOI
E
FAI UNA PROVA !**

**MERCOLEDI' 3 MARZO
ORE 17.30**

POTRAI SPERIMENTARE IL
GRUPPO DI CAMMINO

PUNTO DI RITROVO
SALA PROGETTO GIOVANI
Via Donizetti,, 3 Monselice

**dal 10 marzo 2010
2 volte la settimana**

mercoledì ore 15.30
sabato ore 9.00

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



**Risveglia tutti i nostri sensi,
allontana lo stress, migliora
la condizione psicofisica
generale.**

**Camminare con altre persone,
oltre a migliorare la salute,
permette di stare insieme ed
approfondire la conoscenza
del proprio territorio.**

