

CAMMINA CASSANO



GRUPPI di CAMMINO

CAMMINARE PERCHE' ?

CAMMINARE È UNA FORMA DI ESERCIZIO FISICO IN GRADO DI MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA SENZA COSTI, E' UN' ATTIVITÀ SEMPLICE, FACILMENTE PRATICABILE ED ACCESSIBILE A TUTTI, PARTICOLARMENTE BENEFICA PER L'APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO, IL SISTEMA CARDIO-VASCOLARE E RESPIRATORIO. SE PRATICATA CON CONTINUITÀ E COSTANZA RIATTIVA IL METABOLISMO E CONTRIBUISCE A PREVENIRE O CONTRASTARE DIABETE, OBESITÀ, IPERTENSIONE, OSTEOPOROSI E MALATTIE CARDIOVASCOLARI.

INSIEME PERCHE' ?

CAMMINARE INSIEME AD ALTRE PERSONE FAVORISCE LA SOCIALIZZAZIONE E L'AUTOSTIMA; COMBATTE LA DEPRESSIONE PORTANDO BENEFICI A LIVELLO PSICO-FISICO; STIMOLA LA COSTANZA NELLA PRATICA DELL'ATTIVITÀ FISICA OLTRE A RENDERLA PIÙ PIACEVOLE E SICURA.

GRUPPI DI CAMMINO PERCHE'?

L'AMMINISTRAZIONE COMUNALE, CON LA COLLABORAZIONE DI ALCUNI VOLONTARI (WALK LEADER), HA PENSATO DI ADERIRE AL PROGETTO DELLA REGIONE LOMBARDIA, ASL MI2 CHE SOSTIENE LA CREAZIONE DI GRUPPI DI CAMMINO SUL TERRITORIO. LA PARTECIPAZIONE E' LIBERA E GRATUITA, SI CAMMINA IN GIORNI ED ORARI CONCORDATI E CONDIVISI, LUNGO PERCORSI SCELTI IN BASE A CARATTERISTICHE DI SICUREZZA E PIACEVOLEZZA.



PER INFORMAZIONI E ADESIONI VI ASPETTIAMO

- SABATO 20 SETTEMBRE DALLE ORE 15,00 PRESSO IL CENTRO DIURNO IN VIA DANTE, 4
- DOMENICA 21 SETTEMBRE DALLE ORE 10,00 PRESSO L'ISOLA BORROMEO FESTA DEI G.A.S.

ASL Milano 2



Regione Lombardia



Assessorato
alle politiche sociali
CITTA'
di
CASSANO D'ADDA