



**Se sei interessato a camminare
e vuoi farlo in compagnia
ti invitiamo ad unirti a noi.**



CAMMINARE

per star bene

INSIEME

GRUPPO DI CAMMINO

CHE COS'E'

Si tratta di un'esperienza che si sta diffondendo in molti paesi e città e coinvolge gruppi di persone che si ritrovano per camminare insieme.

OBIETTIVI

Promuoviamo uno stile di vita sano che preveda il movimento come pratica abituale finalizzata al benessere psico-fisico e alla prevenzione delle malattie. Un'adeguata attività fisica, di moderata intensità, porta benefici alla salute generale quali:

aumento dello stato di benessere generale;

contribuisce al mantenimento dell'autosufficienza nella normale vita quotidiana;

miglioramento dello stato fisico e psicologico delle persone;

riduce i rischi connessi a malattie cardiovascolari;

Inoltre favorisce la socializzazione diventando un'attività antidepressiva che permette di stare all'aria aperta riscoprendo il proprio territorio

A CHI E' RIVOLTO?

I gruppi sono aperti a tutti

QUANDO

**I lunedì e i giovedì
alle ore 18:00
(si cammina per
circa 1 ora);
la partenza è a San Donà di
Piave in via Brusade
dal parcheggio del
supermercato Ali
In caso di pioggia non ci si
ritrova.**

L'INIZIATIVA E' GRATUITA

L'associazione declina ogni responsabilità per gli eventuali incidenti e danni a persone e cose che dovessero capitare prima, durante e dopo l'attività.

Per informazioni e aggiornamenti seguici su: www.cittainsieme.net