



GRUPPO DI CAMMINO CASTELLUCCHIO

Il Gruppo di cammino "Passi e Parole" nasce nella primavera del 2018 guidato dai Walking Leaders Luca Bassani e Fiorella Mansieri con l'aiuto di tanti AMICI. Camminiamo insieme lungo le vie del nostro paese prendendoci cura non solo del corpo ma anche dello spirito. **L'importante è stare insieme**



**RITROVO E PARTENZA
DA PIAZZA NASSYRIA**

Lunedì
Mercoledì
Venerdì

Dalle 18,30 alle ore 19.30

DA PIAZZA DALLA CHIESA

Tutte le mattine Dalle
ore 8.00 alle 9.00



CHIAMA

3382193464

O SCRIVI A LUCA

lucabassani57@gmail.com

PER IL GRUPPO DEL POMERIGGIO E

OPPURE

CHIAMA

PER IL GRUPPO DEL MATTINO

3385491248

O scrivi a

fiorella.mansieri@gmail.com

**controlla la nostra pagina facebook
"Gruppo di cammino Castelluccio"**

VIENI CON NOI A CAMMINARE



Il gruppo di cammino è composto da persone di

COS'E'

tutte le età che, guidate da un walking leader, regolarmente camminano insieme su un percorso prestabilito e approvato da ATS Valpadana. E' gratuito ed è rivolto a tutte le persone in buona salute o con un buon controllo della propria malattia.

PERCHE' CAMMINARE?

- Migliora la funzione cardiaca e circolatoria l'eliminazione di O2 dal sangue e il metabolismo del grasso
- Riduce stress e rischio di malattie cardiache
- Aiuta a regolare i valori della pressione
- Irrobustisce legamenti articolazioni ed ossa
- Aiuta il controllo del peso
- Migliora la tolleranza alla fatica
- Migliora lo stato d'animo e migliora una stabilità psicologica
- Migliora l'equilibrio
- Combatte la sedentarietà
- Aiuta la capacità relazionale

