



COMUNE DI
BARLASSINA

Barlassina cammina



Martedì e Giovedì alle ore 9.30

*Ritrovo presso Parco Tricolandia , casetta dell'acqua,
alle ore 9,15*

*...si faranno alcuni minuti di stretching...si inizia a
camminare....stretching finale...*

Il tutto per circa un'ora di attività

*I gruppi sono guidati dalle "Guide di Cammino" (Walking Leader):
punto di riferimento , conoscitore del percorso,
accoglie i partecipanti e supervisiona la passeggiata*

*L'obiettivo dell'iniziativa è l'adozione di sani stili di vita,
con particolare attenzione al movimento fisico...*

*Perché camminare regolarmente contribuisce
a migliorare la tua salute... e non solo...*

Aspettiamo chiunque voglia aggiungersi!!