



COMUNE DI BOLGARE

Provincia di Bergamo



GLI ASSESSORATI ALLE POLITICHE SOCIALI E ALLO SPORT

In collaborazione con

ASL DI BERGAMO

organizzano

“Gruppi di Cammino”



CAMMINARE IN GRUPPO E STARE IN SALUTE !

Camminare è una opportunità che, a costo zero, favorisce il mantenimento del proprio corpo e della propria mente in buona salute. Una moderata e regolare attività fisica aiuta la prevenzione di malattie legate all'apparato muscolo-scheletrico, al sistema cardio-circolatorio, all'apparato respiratorio oltre a migliorare la condizione psicofisica generale.

Per questi motivi il Comune di Bolgare, in collaborazione con l'ASL di Bergamo, promuove la nascita dei GRUPPI DI CAMMINO, cioè di un gruppo di persone che si incontrano regolarmente per camminare insieme lungo i percorsi prestabiliti nel territorio.

La partecipazione ai GRUPPI DI CAMMINO è LIBERA e GRATUITA ed è rivolta a coloro che sono interessati a svolgere una moderata attività fisica a beneficio della propria salute.

L'iniziativa prenderà il via dal cortile municipale nelle seguenti date:

- OGNI LUNEDI' ALLE ORE 20.30 a partire dal 22/4/13
- OGNI MERCOLEDI' ALLE ORE 20.30 a partire dal 24/4/13
- OGNI MARTEDI' ALLE ORE 09.30 A PARTIRE DAL 30/04/13

PER INFORMAZIONI TELEFONARE AL SERVIZIO SOCIALE 035-4493936
