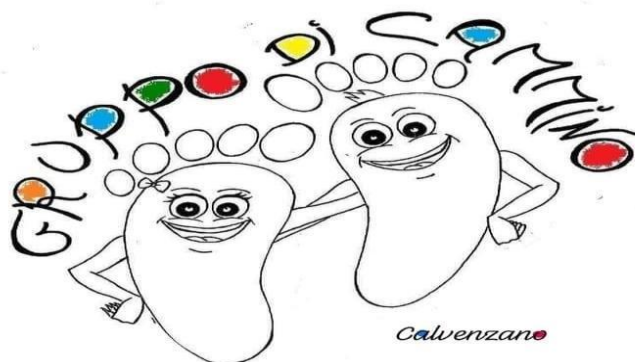


## Camminare è salute ...



Desiderate fare attività fisica? Non frequentate una palestra? Amate stare all'aria aperta?

La giusta risposta alle tre domande è ... Partecipate al **Gruppo di Cammino**.

L'attività fisica giova alla salute delle persone e tra i diversi tipi di attività fisica il cammino riveste una particolare importanza: è una attività socializzante ed è facile da praticare quotidianamente anche all'interno delle normali abitudini di vita.

Camminare è una attività piacevole, naturale, sana particolarmente benefica tutto il corpo e allontana lo stress, migliora la condizione psico-fisica generale.

Il nostro è un gruppo di persone che si ritrovano regolarmente nel Parco del Volontariato per camminare insieme, 1, 2 o 3 volte per settimana, al fine di praticare concretamente l'attività fisica e migliorare la salute.

Inoltre, il cammino è una "pratica" a disposizione di tutti, non richiede particolari abilità né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode). Si può camminare in tutte le zone del proprio Paese, è facile da praticare quotidianamente anche nell'ambito delle normali abitudini di vita.

Orario Estivo : lun -mer -ven ore 20,00

Orario Invernale: lun – gio ore 14,00

Per info : [gruppcamminocalvenzano@gmail.com](mailto:gruppcamminocalvenzano@gmail.com)