

Gruppo di *Cammino* a **CASTENASO**



RICOMINCIA L'ATTIVITA' DEI GRUPPI DI CAMMINO

Quando:

- ◆ **MARTEDI'** alle ore 10.00 dal 26/09/2017 / Gianfranco Filippini 335/7 794 930
- ◆ **MERCOLEDI'** alle 18,00 - **SABATO** alle 8,30 (a partire dal mese di ottobre alle ore 10,00) / Marco Mauro Simonazzi 338/7 558 497 - Francesca Zanotti 339/5 465 396

Ritrovo: per tutti i gruppi davanti alla **BOCCIOFILA** in **Via dello Sport, 2/4** a Castenaso.

N.B. 15 minuti prima della partenza, sarà effettuata una fase di riscaldamento e scioglimento per chi lo vuole.

è tutto gratuito e la partecipazione è libera

**Percorso pianeggiante, illuminato, 5 km. circa
tempo di percorrenza piu' o meno 1 ora**

Che cos'è : è un gruppo di persone che si ritrova con regolarità per camminare insieme lungo un percorso predefinito all'interno del territorio comunale al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e migliorare la propria salute. Il gruppo è guidato da un conduttore (Walking leader) che accoglie i nuovi arrivati, li conduce e li motiva.

Saranno tenute in considerazione le diverse capacità motorie comunicate ai conduttori

Benefici del Camminare :

1. fa bene al cuore e ai polmoni
2. sviluppa il pensiero distende i nervi e rilassa
3. migliora il tono muscolare e rende più attivi
4. aumenta le possibilità di socializzazione

Per eventuali informazioni Servizi Sociali tel. 051/6059286 – sociali@comune.castenaso.bo.it



Per tutti vecchi e nuovi partecipanti, ci sarà un
INCONTRO INFORMATIVO MERCOLEDI' 11/10/2017
presso il Centro sociale "L'Airone" alle ore 20,00 - Sala Ghini.

