



GRUPPO di CAMMINO

Un'occasione per muoversi, stare insieme e prendersi cura della propria salute!


I GdC sono aperti a tutti, in particolare a over 65 anni. Le uscite si svolgono in compagnia, seguendo un passo e un ritmo calibrati per ogni partecipante.


I GdC promuovono uno stile di vita attivo, contrastano la sedentarietà, aiutano a prevenire le malattie croniche, favoriscono il benessere fisico, psicologico e sociale, stimolano la socialità. Il piacere della conversazione rende il movimento più naturale e piacevole. Camminare insieme motiva e crea nuove relazioni!

INCONTRO DI PRESENTAZIONE E PRIMA RACCOLTA ADESIONI

 **LUNEDÌ 18 MAGGIO, ORE 14:30**

**Biblioteca Comunale
Via W. Tobagi n° 1/A
frazione Moncuoco di Vernate**

 INFO
invecchiareinsalute@coopaeris.it

 www.invecchiareinsalute.info