

Comune di Carpineti

GRUPPI DI CAMMINO A CARPINETI

Dal 4 giugno tutti i MARTEDÌ e GIOVEDÌ dalle ore 18.00-19.30

**IL MARTEDÌ SARÀ DEDICATO A CHI HA BUONA
ESPERIENZA NEL CAMMINO**

IL GIOVEDÌ SARÀ UNA CAMMINATA PIÙ DOLCE

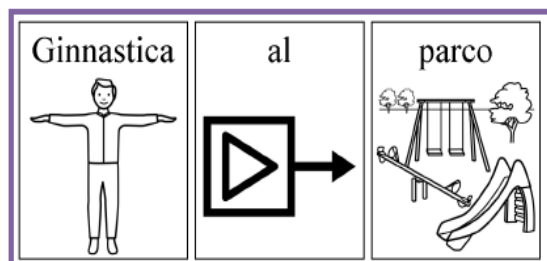
Ritrovo: piazzale della fiera (dietro la palestra)

I gruppi saranno attivi per i mesi di Giugno, Luglio, Agosto, Settembre.

Passeggiata a partecipazione libera e gratuita alla scoperta del benessere e del territorio



I primi 4 incontri consecutivi prevedono la presenza di un accompagnatore con esperienza in Scienze Motorie che proporrà la camminata ed esercizi di equilibrio e coordinazione per migliorare le capacità posturali e potenziare l'equilibrio corporeo, dal quinto incontro la calendarizzazione sarà alternata 1 volta a settimana con la presenza del tecnico ed 1 volta a settimana in autogestione



CAMMINARE FA BENE

- **Migliora lo stato di salute fisica e mentale.**
- **Previene il sovrappeso, i cardiocircolatori, respiratori, muscolari, articolari e metabolici.**
- **In gruppo è più facile fare nuove amicizie e conoscere persone nuove.**

L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita.

I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone e cose avvenuti durante l'attività stessa; i partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

Per info e prenotazione: Chiara Poletti - Comune di Carpineti 0522.615010