



Centro sociale culturale

L'Airone APS
Castenaso

Via Marconi, 14 - Tel. 051 6049123



GRUPPO DI CAMMINO A CASTENASO

DATTI UNA MOSSA !

Riprendono le camminate dedicate agli "Over 60" con le seguenti modalità:

Ogni martedì mesi di GIUGNO e LUGLIO

Ritrovo davanti al Centro Sociale L'Airone, via Marconi 14 Castenaso

Gruppo A ore 8,00

Gruppo B ore 20,00

Ogni mercoledì mesi di GIUGNO e LUGLIO

Ritrovo davanti alla Gelateria Muvini, via Golinelli 1 a Villanova

Unico Gruppo ore 20,00

PER INFORMAZIONI: FRANCO FILIPPINI CELL. 3357794930

DA SETTEMBRE A DICEMBRE TUTTI I MARTEDÌ ORE 10,00

I Benefici del camminare

Fa bene al cuore e ai polmoni, sviluppa il pensiero, distende i nervi e rilassa.

Migliora il tono muscolare e rende più attivi, aumenta la possibilità di socializzazione

Massaggia i nostri piedi, contribuisce a tenere l'aria più pulita, inquinando meno.

Ci rende più attivi e permette di eliminare le scorie