

Datti una mossa!

Centro sociale e culturale
L'Airone
Castenaso
Via Marconi, 14 - Tel. 051 6049123



Gruppo di
Cammino
a CASTENASO



Da Martedì 3 Settembre 2019

Riprendono le camminate dedicate agli "Over 60", nei giorni di **MARTEDI'** (Castenaso) e **MERCOLEDI'** (Villanova) con le seguenti modalità:

OGNI MARTEDI' ORE 10:00

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

Sono previsti 2 gruppi:

"LENTO", percorso di ca. 4 Km, durata di ca. 1 h.

"VELOCE", percorso di 5-6 Km, durata ca. 1 H.

OGNI MERCOLEDI' ORE 15:30

Ritrovo davanti alla Gelateria Muvin', via Golinelli, Villanova di C.

Sono previsti 2 gruppi:

"LENTO", percorso di ca. 4 Km, durata di ca. 1 h.

"VELOCE", percorso di 5-6 Km, durata ca. 1 H.

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 le possibilità di socializzazione
Massaggia i nostri piedi, contribuisce a tenere l'aria pulita, inquinando meno
Ci rende più attivi e permette di eliminare le scorie.

