



Salute, Movimento, Benessere

Camminando insieme



GRUPPO DI CAMMINO

coordinato da
esperti e laureati in
Scienze Motorie

Benefici

- migliori la tua salute
- riduci colesterolo, glicemia e ipertensione
- rafforzi muscoli e articolazioni
- riduci stress e ansia
- controlli il peso

La partecipazione
è GRATUITA

Dove: partenza dal Centro di Comunità di San Michele - via Fedeli n. 12

Quando: mercoledì e venerdì, alle ore 9 - **dal 15 ottobre**

Info: chiedi in Circoscrizione 7^a - tel. 045 8951216

Con la collaborazione di:



UNIVERSITÀ
di VERONA

Dipartimento
di NEUROSCIENZE,
BIOMEDICINA E MOVIMENTO

UISP
sportpertutti