

OGNI MERCOLEDÌ A PARTIRE DAL 12 SETTEMBRE FINO AL 24 OTTOBRE 2018

CAMMINARE FA BENE ALLA SALUTE



PERCORSI GUIDATI DI CAMMINO E DI NORDIC WALKING
NELLA NOSTRA CITTA' E PROVINCIA LUNGO SENTIERI, I PARCHI, I PRATI,
GLI ARGINI E LE PISTE CICLABILI DEI NOSTRI QUARTIERI E DINTORNI.



Promosso da A.Sa.Be. Attività per la SALUTE e il Benessere - A.S.D.
In collaborazione con S.I.A.N. - ULSS8 Berica Dipartimento di prevenzione.

PROGRAMMA 2018 VICENZA E PROVINCIA

Data	Orario	Punti d'incontro	Camminata
12 settembre	18,30	Chiesa Parroc. S.Benedetto (zona Bertessinella)	 
19 settembre	18,15	Chiesa di San Giorgio (zona Gogna)	 
26 settembre	18,15	Chiesa di Debba (lungo Riviera Berica)	 
03 ottobre	18,00	Chiesa di San Giovanni (zona Laghetto)	
10 ottobre	17,45	Piazza del Municipio di Torri di Arcugnano	
17 ottobre	17,45	Chiesa di San Carlo (zona Villaggio del Sole)	 
24 ottobre	17,30	Chiesa di San Antonio (zona Ferrovieri)	 

Il programma potrà subire delle variazioni. In caso di pioggia l'uscita verrà sospesa e non recuperata.

REGOLAMENTO

Sono ammessi a partecipare ai percorsi di cammino tutti coloro che lo desiderano iscritti all'associazione A.Sa.Be.- A.S.D. L'iscrizione ha un costo di 15,00 € e corrisponde alla quota associativa con assicurazione valida per tutte le camminate e le attività organizzate e promosse dall'associazione A.Sa.Be.- A.S.D. nell'anno 2018-2019. E' obbligo dei partecipanti rispettare il codice della strada. Gli organizzatori declinano ogni responsabilità penale o civile per danni a cose o persone che possono accadere prima, durante o dopo i percorsi di cammino dovuti a cause non prevedibili a comportamenti scorretti che non rispettino le indicazioni date dagli stessi.

LE NOSTRE ATTIVITA'

GINNASTICA DOLCE E DI MANTENIMENTO

GINNASTICA VERTEBRALE

TAI CHI

BALLI POPOLARI

PERCORSI DI CAMMINO

NORDIC WALKING

USCITE IN BICICLETTA

GINNASTICA IN ACQUA

NUOTO

**ATTIVITA' DI PROMOZIONE E DI
CONSULENZA PER UN'ATTIVITA'
FISICA REGOLARE E SANA
ALIMENTAZIONE.**

Incontri su temi specifici

Con varie figure professionali

(Medici specialisti, Dietista, Psicologo)



PER INFORMAZIONI: A.Sa.Be.- A.S.D.

Viale della Pace, 89

e-mail: asabe@libero.it

Cell. 3391986918