

Perché camminare?

Per la nostra **Salute**. I benefici sono cardiovascolari, osteoarticolari, muscolari e psicologici ma anche per **stare in compagnia** e per **conoscere l'ambiente** naturale, culturale e architettonico della nostra città.

È rivolto a tutti

Il cammino sarà a passo libero e adattato alle possibilità delle persone.

Le nostre attività

GINNASTICA DOLCE E DI MANTENIMENTO

GINNASTICA VERTEBRALE

TAI CHI

BALLI POPOLARI

GINNASTICA IN ACQUA

NUOTO

PERCORSI DI CAMMINO

USCITE IN BICICLETTA

NORDIC WALKING

ATTIVITA' DI PROMOZIONE ALLA SALUTE

Incontri su temi specifici
con varie figure professionali
(Medici specialisti, Dietista, Psicologo)

ATTIVITA' DI CONSULENZA SU STILI
DI VITA SANI

Percorsi guidati verso il raggiungimento e il
mantenimento di stili di vita e scelte alimentari
adeguati

Per Informazioni:

A.Sa.Be. A.S.D.

Viale della Pace,89

e-mail: asabe@libero.it Cell. **3391986918**

Cammina

che ti passa...ma con noi!

*La salute viene camminando
in compagnia*

**Percorsi di cammino guidati
nella nostra città**



Promosso da:

A. Sa. Be.

Attività per la SALUTE e il BENESSERE – A.S.D.

In collaborazione con

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (S.I.A.N.)

Ulss8 Berica - Dipartimento di Prevenzione

Con il patrocinio di:



Dove ?

Nella nostra città-
Lungo le vie, i parchi, i prati,
gli argini e le piste ciclabili
dei nostri quartieri e dintorni.

I percorsi saranno di volta in volta
differenziati; semplici e brevi le prime settimane
e gradualmente più impegnativi nelle settimane
successive.

E' prevista per ogni uscita una durata di circa
un'ora e mezza, due.



Quando ?

Ogni **lunedì, mercoledì e venerdì**
a partire **da lunedì 10 settembre** con
termine **venerdì 05 ottobre 2018**

Punti d'incontro

I punti d'incontro da dove partiranno i percorsi sono:

- **lunedì** la chiesa di S.Pio X (località S.Pio X)
- **mercoledì** la Chiesa della Madonna della Pace
(località Stanga)
- **venerdì** la Chiesa parrocchiale di S. Bernedetto
(località Bertesinella)

Orario di ritrovo

Tutte le uscite avranno come orario di ritrovo le ore
8,15 con **partenza alle ore 8,30.**

| | | |
|-----------|---------|--------------|
| Lunedì | 10 sett | S. Pio X |
| Mercoledì | 12 sett | Stanga |
| Venerdì | 14 sett | Bertesinella |
| Lunedì | 17 sett | S. Pio X |
| Mercoledì | 19 sett | Stanga |
| Venerdì | 21 sett | Bertesinella |
| Lunedì | 24 sett | S. Pio X |
| Mercoledì | 26 sett | Stanga |
| Venerdì | 28 sett | Bertesinella |
| Lunedì | 01 ott | S. Pio X |
| Mercoledì | 03 ott | Stanga |
| Venerdì | 05 ott | Bertesinella |

Programma

La partecipazione è gratuita previa iscrizione
all'Associazione A.Sa.Be.— A.S.D. , ha un costo
di € 15,00 e comprende la quota associativa
con assicurazione valido per tutte le attività or-
ganizzate e promosse dall'Associazione
A.Sa.Be.— A.S.D. nell'anno 2018/2019.

Tutti i percorsi hanno come punto di arrivo lo
stesso della partenza. E' prevista per ogni uscita
una durata di circa un'ora, un'ora e mezza.

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

Regolamento

Sono ammessi a partecipare ai percorsi cammino tutti coloro che lo desidera-
no iscritti all'Associazione A.Sa.Be. - A.S.D.

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 e a comportamenti scorretti che non rispettino le indica-
zioni date dagli stessi.