

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.asd@gmail.com

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:

