

GRUPPO DI CAMMINO

Fiato per i fiati

Il primo gruppo di cammino
di Bernareggio
realizzato in collaborazione
con ATS Brianza e Comune di
Bernareggio

PERCHÈ FA BENE CAMMINARE, INSIEME



riduce il rischio di diabete
aiuta a perdere peso e tonificare i muscoli
allena il cuore



mette di buon umore e allevia lo stress
è adatto a tutti



migliora le attività cognitive
stimola la socializzazione
si diventa più osservatori e attenti all'ambiente
contribuisce a mantenere l'aria pulita inquinando meno

RITROVO PRESSO IL PARCHEGGIO DI VIA PERTINI 1
(lato scuola elementare)
OGNI DOMENICA
ORE 7:30 DA MAGGIO A SETTEMBRE
ORE 8:00 DA OTTOBRE AD APRILE

**"FIATO PER I FIATI" È APERTO E LIBERO A CHIUNQUE ABBIAMO VOGLIA
DI CAMMINARE IN COMPAGNIA. LA PARTECIPAZIONE È TOTALMENTE GRATUITA.**

**PER INFO: WWW.COMUNE.BERNAREGGIO.MB.IT
WWW.ATS-BRIANZA.IT/IT/GRUPPI-DEI-CAMMINO**

