

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 ABBIA VOGLIA
DI CAMMINARE IN COMPAGNIA. LA PARTECIPAZIONE È TOTALMENTE GRATUITA.**

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