

**20. AGGIUNGERE VITA AGLI ANNI:
diecimilaPASSI lungo il VILLORESI
Preside del Corso: dott. Claudio Vibelli**

LE CAMMINE ADATTE A TUTTI (*)

Camminare di più è il metodo più semplice per cambiare stile di vita ed è anche una bella ginnastica per la mente.

E' scientificamente dimostrato che camminare con regolarità e a passo un po' spedito (5 km/h) allunga la vita di sei anni rispetto a chi passa la vita seduto in poltrona.

Gli effetti benefici del camminare si vedono soprattutto sul cuore, sulle arterie e sull'apparato osteoarticolare.

Non dimentichiamo che ogni attività fisica che faccia gravare il peso sulle gambe ritarda la comparsa dell'osteoporosi. L'attività fisica fa inoltre aumentare la quota di colesterolo buono e fa abbassare i trigliceridi

INIZIAMO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA CIO' CHE DOVREMMO FARE TUTTI I GIORNI!

All'inizio di ciascuna camminata si distribuiranno alcuni contapassi

**LE CAMMINE IN COMPAGNIA SI EFFETTERANNO TUTTI I MERCOLEDI DEL MESE
RITROVO PRESSO IL VILLORESI ALLE 9:30**

	mercoledì			
novembre 2007	7	14	21	28
dicembre 2007	5	12	19	
gennaio 2008	9	16	23	30
febbraio 2008	6	13	20	27
marzo 2008	5	12	19	26
aprile 2008	2	9	16	23

**IL 23 APRILE 2008, TEMPO PERMETTENDO, ANDREMO A VEDERE
DOVE NASCE IL VILLORESI: NATURALMENTE CAMMINANDO!
PREVISTA COLAZIONE AL SACCO**

(*) N.B. E' necessario esibire certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.
Il certificato deve essere rilasciato dal proprio Medico Curante non oltre 6 mesi prima dell'inizio delle camminate.
Una copia dovrà essere depositata presso l'Ufficio dell'Università.

Attestato di frequenza se vengono effettuate almeno il 75% delle camminate effettive