

39. AGGIUNGERE VITA AGLI ANNI

diecimilaPASSI al Parco Laghetto e lungo il Villoresi

Preside del Corso: Nini Di Marzo

LE CAMMINATE SONO 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

FACCIAMO DUE VOLTE ALLA SETTIMANA CIO' CHE DOVREMMO FARE TUTTI I GIORNI!

Le camminate in compagnia si effettueranno il:

LUNEDI MATTINA ore 9:30 al Parco Laghetto

MERCOLEDI' POMERIGGIO ore 14:30 CANALE VILLORESI

	lunedì ore 9:30				mercoledì ore 14:30			
ottobre 2008		20	27			15	22/29	
novembre 2008	10	17	24		5	12	19	26
dicembre 2008	1	15			3	10	17	
gennaio 2009	12	19	26		14	21	28	
febbraio 2009	2	9	16	23	4	11	18	25
	*							
marzo 2009	2	9	16	23/30	4	11	18	25
	*							
aprile 2009	6	20			1	8	15	22
	*							

Durante l'anno verranno decise, di volta in volta, passeggiate "fuori porta"

Il 28 aprile 2009 passeggiata a Campo dei Fiori. Colazione al sacco

Il 5 maggio 2009 giro del Lago di Varese (28 km). Colazione al sacco

*** Lezioni di Botanica Pratica, che proseguiranno il 4 maggio e 1 giugno**