

AGGIUNGERE VITA AGLI ANNI
diecimilaPASSI al Parco Laghetto e lungo il Villoresi
Nini Di Marzo

LE CAMMIMATE 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.

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 2009		19	26			14	21/28	
novembre 2009	9	16	23/30		4	11	18	25
dicembre 2009		14			2	9	16	
gennaio 2010	11	18	25		13	20	27	
febbraio 2010	1	8	15	22	3	10	17	24
marzo 2010	1	8	15	22/29	3	10	17	24
aprile 2010		12	19			7	14	21

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

Il 20 gennaio 2010 ed il 27 gennaio 2010 ci sono anche 2 lezioni di arte