

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

LE 44 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 e MERCOLEDI' POMERIGGIO ore 14:30 al Parco Laghetto

	lunedì ore 9:30				mercoledì ore 14:30			
ottobre 2010		18	25			20	27	
novembre 2010	8	15	22/29		3	10	17	24
dicembre 2010		13			1	15		
gennaio 2011	10	17	24	31		12	19	26
febbraio 2011		7	14	21/28		2	9	16
marzo 2011		7	14	21/28		2	9	16
aprile 2011	4	11	18			6	13	

Durante l'anno verranno concordate passeggiate fuori porta e lungo il Villorresi

Nini Di Marzo - Nerviano

Istruttore di Atletica, ha insegnato Educazione Fisica alle Scuole Medie. E' stato campione nervianese di tennis, sci, ciclismo. Fa parte della Nazionale Randonneur Italia di ciclismo