

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

LE 45 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 2011			17	24			12	19	26
novembre 2011	7	14	21	28	2	9	16	23/30	
dicembre 2011			12				14		
gennaio 2012	9	16	23	30			11	18	25
febbraio 2012	6	13	20	27	1	8	15	22/29	
marzo 2012	5	12	19	26	7	14	21	28	
aprile 2012	2	16			4	11	18		

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