



COMUNE DI DERVIO

Assessorato Servizi alla Persona



# VIENI ANCHE TU AI GRUPPI DI CAMMINO

LA PILLOLA DELLA SALUTE CHE NON COSTA NULLA

## GRUPPO POMERIGGIO

Martedì e Giovedì

dalle 16:00 alle 17:00

## GRUPPO SERA

Lunedì e Mercoledì

dalle 20:00 alle 21:00

Ritrovo al centro "La Sosta"

Ben attrezzati anche in caso di maltempo

Aperto gratuitamente a tutti



*Camminare regolarmente contribuisce fortemente a migliorare o a prevenire le seguenti patologie:*

- *Malattie cardiovascolari*
- *Diabete e ipertensione*
- *Tumori del colon e altri tumori maligni*
- *Cadute e fratture del femore*
- *Obesità*



## COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO?

Sono gruppi di persone che si ritrovano regolarmente in un luogo definito per camminare insieme al fine di promuovere concretamente l'attività fisica, migliorare la salute e socializzare.

GRUPPO AUTOGESTITO DA VOLONTARI