

Camminare fa bene perché...

- sentirti meglio
- avere più energia
- ridurre la pressione arteriosa
- ridurre lo stress
- respirare meglio
- dormire meglio
- perdere peso
- ammalarti meno di influenza e raffreddore
- ridurre le sintomatologie dolorose
- potenziare e tonificare i tuoi muscoli
- migliorare l'equilibrio
- bruciare grasso
- migliorare la mobilità articolare
- socializzare, conoscere persone nuove e sentirti meno soli
- rimetterti in forma dopo aver partorito
- ... e tanto altro.

Devi sapere che **camminare previene** circa **40 patologie croniche comuni** come ipertensione, patologie cardiovascolari, diabete di tipo 2, obesità, osteoporosi, depressione, cancro al colon e al seno, a livello celebrale stimola la produzione di endorfine diminuendo lo stress, le tensioni, il nervosismo e la stanchezza, riduce il rischio di glaucoma, aiuta nella prevenzione dell'Alzheimer, ecc.



La vita è movimento, il movimento è vita.

Se hai qualche problema di salute chiedi consiglio al tuo **medico** di fiducia sulla partecipazione ai gruppi di cammino.

I percorsi sono facili. Non ti servirà uno speciale equipaggiamento. E' opportuno indossare scarpe idonee, abbigliamento comodo che non faccia sudare troppo (eventuale k-way in caso di tempo incerto), crema solare e berretto nei giorni di sole.

- Le uscite di cammino dureranno **un' ora**, con frequenza **bisettimanale**.
- I corsi inizieranno a **maggio** (ovvero martedì 03-05-2016) e finiranno a **settembre**.
- Sono guidate da un istruttore qualificato.
- Il costo pro-capite è di 20,00 euro mensili, in cui è compresa la tessera sociale U.S. ACLI e oneri assicurativi.

Inoltre, potrai partecipare ad altre iniziative.



Per informazioni:

A.S.D. Isoetes
Silvia Noveri 349-0852054
Sara Chiellino 349-8927762



I gruppi di cammino si incontreranno presso il Nole **Forum**, nella piazza del mercato, in via Devesi 23, Nole (TO).

Le attività si svolgeranno:

- Il **MARTEDÌ** dalle 9.00 alle 10.00 oppure dalle 12.30 alle 13.30;
- il **VENERDÌ** dalle 9.00 alle 10.00 oppure dalle 18.30 alle 19.30.

*L'attività è promossa:
dal Comune di Nole C.se (TO)*



e dall'A.S.D. ISOETES



A.S.D. ISOETES

affiliata U.S. ACLI

**Organizza
Gruppi di Cammino**

**“La NOLE che
CAMMINA”**

maggio-settembre 2016

