



**La Circoscrizione 5 cammina.
Mantenere il corpo allenato è la base del benessere.**

Tenere il corpo allenato con il movimento e l'esercizio fisico quotidiano è la regola base del benessere e anche il modo più efficace per tenere lontana la vecchiaia.

L'esercizio fisico aiuta infatti a mantenere l'equilibrio e la coordinazione, tiene a bada le malattie croniche, previene la depressione e migliora l'aspetto personale.

Tutti buoni motivi per partecipare ai Gruppi di Cammino, l'iniziativa promossa dalla nostra Circoscrizione, nell'ambito del progetto "Boulevard. Percorsi di Salute" finanziato dal Programma Urban della Commissione Europea.

L'attività è gratuita ed è indirizzata a tutti coloro che desiderano prendersi cura di sé e trascorrere un momento piacevole in compagnia, affiancati da un istruttore di educazione fisica.

Partecipa anche tu ai Gruppi di Cammino!

Per informazioni:

Polisportiva Giordana Lombardi (15.30 – 18.00)

Tel 011 2202298

Circoscrizione 5 – Delia Consales (9.00 – 16.00)

Tel 011 4435539