



“Non solo pensionati” ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO

Sistema Socio Sanitario

INSIEME A:



**Regione
Lombardia**

ATS Brescia



COMUNE DI BRESCIA

ORGANIZZANO IL TREDICESIMO CORSO GRATUITO

“GRUPPO DI CAMMINO”

PRESSO IL PARCO PESCHETO E LA PALESTRA DI VIA MICHELI 4

Accompagnati da un laureato in scienze motorie

Un “Gruppo di cammino” è una nuova modalità di muoversi: un gruppo di persone si ritrova a camminare in compagnia in un parco per circa un’ora, tre volte alla settimana, accompagnato da un istruttore per poi diventare gradualmente autonomo. **Fino a Dicembre Angelo e Nicolò arricchiranno il progetto con nuovi esercizi.**

L'attività motoria regolare è un fattore di prevenzione molto importante per tutta la popolazione e a tutte le età, ma è particolarmente indicata per le persone con:

- patologie cardio-vascolari
- alterazione dei livelli di grassi nel sangue (es. Colesterolo)
- diabete
- ipertensione
- osteoporosi
- sovrappeso ed obesità

L'effetto di una regolare attività motoria riduce, inoltre, il numero di incidenti domestici che nell'anziano sono spesso cause di disabilità.



Piano degli incontri dalle ore 9 alle ore 10:

-Inizio e iscrizioni: Lunedì 12 Novembre 2018 e tutti i Lunedì cammino+Yoga presso la palestra

-Successivamente: Tutti i Mercoledì e i Venerdì alla pensilina del parco Pescheto (In caso di brutto tempo anche Mercoledì nella palestra)



INDISPENSABILE:

Prenotazione, autocertificazione o certificato del medico curante.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

PRESENTARSI ALL'ISCRIZIONE O CONTATTARE I NUMERI TEL.

030 347947--329 6871699 ore pasti (Ass. Non solo pensionati)

Con il sostegno del

CREDITO BERGAMASCO

PASSIONE E SENSIBILITÀ PER IL SOCIALE