Ripartono i Gruppi di cammino organizzati dall’Asl AT ad Asti, Nizza Monferrato, San Damiano e Villafranca

di Redazione – Domenica 27 Febbraio 2022



Dal 1° marzo ripartono i Gruppi di cammino organizzati dall’Asl AT ad Asti, Nizza Monferrato, San Damiano e Villafranca.

Guidati da conduttori Asl o da volontari qualificati con specifica formazione, i Gruppi di cammino sono formati da persone che si ritrovano regolarmente per percorrere un itinerario attorno ai 5 chilometri di lunghezza nel tempo di circa un’ora di camminata, almeno una volta alla settimana.
Camminare fa bene alla salute e aiuta il benessere psicofisico, concorrendo alla prevenzione di numerose malattie. È un’attività adatta a tutte le età. I Gruppi si tengono in orario pomeridiano, la partecipazione è gratuita e non richiede certificato medico.

Per informazioni e iscrizioni
ASTI:
martedì, mercoledì e giovedì ore 13,30 -15 tel. 0141 484052
NIZZA MONFERRATO:
dal lunedì al venerdì ore 18-20 tel. 335 1680975
SAN DAMIANO:
dal lunedì al venerdì ore 14-17 tel. 339 3375698
VILLAFRANCA:
dal lunedì al venerdì ore 13,30-14,30 tel. 0141 481610, dal lunedì al venerdì ore 16-18 tel. 340 9373403