

RICORDA



abbigliamento idoneo



proteggiti dal sole



borraccia



preferisci lo zainetto alla borsa



non rinunciare se piove



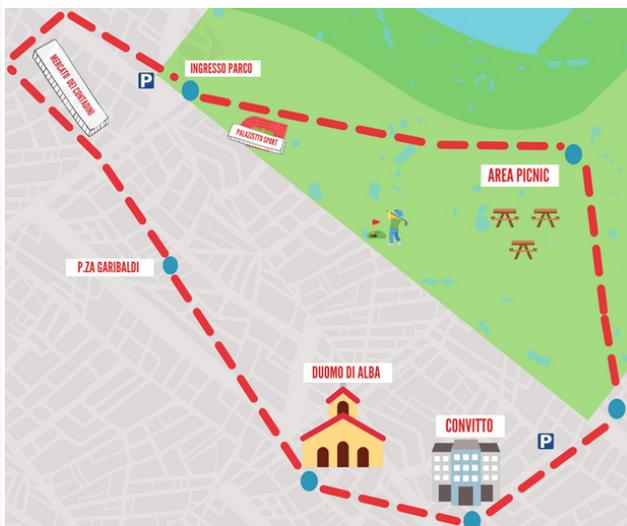
meglio in compagnia

QUANDO

settimana



tutte le stagioni



--- 3 km - parti da dove vuoi
per tutti



Una parte dei simboli pittografici utilizzati sono di proprietà del governo di Aragona e sono stati creati dal 'Sergio Palao per ARASAAC (www.arasaac.org) che li distribuisce sotto Licenza Creative Commons BY-NC-SA.

ARASAAC

CAMMINARE



riduce il PESO



rilassa la MENTE



migliora la forza MUSCOLARE



aumenta la densità OSSEA



abbassa la PRESSIONE



migliora il SISTEMA CARDIOVASCOLARE



aumenta la capacità POLMONARE



rinforza il SISTEMA IMMUNITARIO

LA SALUTE VIEN...
CAMMINANDO

I GRUPPI DI CAMMINO DELL'ASL CN2

PARTECIPAZIONE GRATUITA

ARGENT@ATTIVO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINA	9.00 ALBA PARCO TANARO Palazzetto dello sport via Tanaro		9.00 RODDI PARCHEGGIO BOCCIOFILA- CASETTA ACQUA	09.00 ALBA PARCO TANARO Palazzetto dello sport via Tanaro	
	9.00 PRIOCCA Piazza della chiesa			9.30 ALBA PARROCCHIA CRISTO RE	
POMERIGGIO	15.00 RODDI PARCHEGGIO BOCCIOFILA- CASETTA ACQUA		15.30 ALBA PARCO TANARO Palazzetto dello sport via Tanaro	15.00 RODDI PARCHEGGIO BOCCIOFILA- CASETTA ACQUA	15.00 PRIOCCA Piazza della chiesa
	15.30 ALBA PARROCCHIA CRISTO RE				
	18.30 ALBA Parco Tanaro P.ZA PRUNOTTO - CASETTA DELL'ACQUA		18.00 PRIOCCA Piazza della chiesa	18.30 ALBA San Cassiano INGRESSO PARCO	
	18.30 SANTO STEFANO BELBO Circolo ACLI	18.30 SANTO STEFANO BELBO Circolo ACLI	18.30 SANTO STEFANO BELBO Circolo ACLI	18.30 SANTO STEFANO BELBO Circolo ACLI	18.30 SANTO STEFANO BELBO Circolo ACLI



MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento



BENESSERE IN CAMMINO

Giornata mondiale dell'attività fisica

Mercoledì 6 Aprile 2022
ore 14.30 - 16.30

Sala Riolfo
Cortile della Maddalena
Alba (Cn)

Per informazioni e adesioni

tel. 0173. 316650 (ore 9-12.30)
email: epid.alba@aslcn2.it

SSD Epidemiologia, Promozione Salute e
Coordinamento attività di Prevenzione
ASL CN2 "Alba-Bra"



Con il contributo di
FONDAZIONE CRC

