

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

PERCORSO



3 km - parti da dove vuoi
per tutti



Una parte dei simboli pittografici utilizzati sono di proprietà del governo di Aragozia e sono stati creati da Sergio Fallo per ASSAAMC (www.arasaac.org) che li distribuisce sotto licenza Creative Commons BY-NC-SA.

ARASAAC

RICORDA



5 volte
30 minuti



3 volte
50 minuti



tutte le stagioni



abbigliamento idoneo



preferisci lo zainetto alla borsa



proteggiti dal sole



non rinunciare se piove



borraccia



meglio in compagnia