

MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento



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

Un miglio intorno alla scuola

I.c. Alba Centro Storico



RICORDA



tutte le stagioni con il giusto abbigliamento



percorso adatto a tutti consigliato almeno 3 volte a settimana



meglio in compagnia



non rinunciare se piove



usa lo zainetto



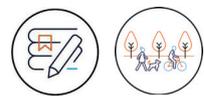
proteggiti dal sole



abbigliamento idoneo



ricordati di bere



MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento

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



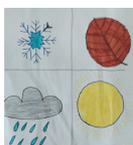
rinforza il SISTEMA IMMUNITARIO

Un miglio intorno alla scuola

Plesso di Barolo - I.C. La Morra



RICORDA



tutte le stagioni con il giusto abbigliamento



percorso adatto a tutti consigliato almeno 3 volte a settimana



meglio in compagnia



non rinunciare se piove



usa lo zainetto



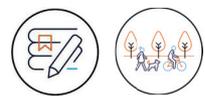
proteggiti dal sole



abbigliamento idoneo



ricordati di bere



MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento



Un miglio intorno alla scuola

Plesso di Diano d'Alba

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



RICORDA



tutte le stagioni con il giusto abbigliamento



percorso adatto a tutti consigliato almeno 3 volte a settimana



meglio in compagnia



non rinunciare se piove



usa lo zainetto



proteggiti dal sole



abbigliamento idoneo



ricordati di bere