



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