

**MUOVINSIEME**  
Scuola e comunità in movimento



# Un miglio intorno alla scuola

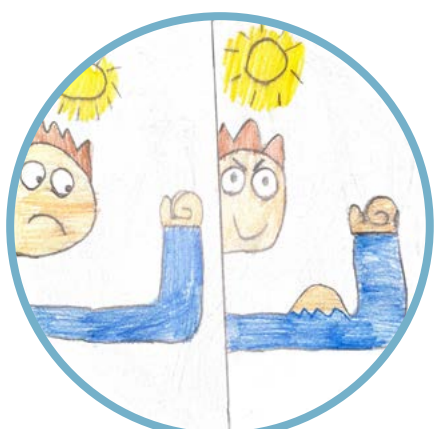
## Camminare



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

## I.C. ALBA Centro Storico



NON RINUNCIARE SE PIOVE



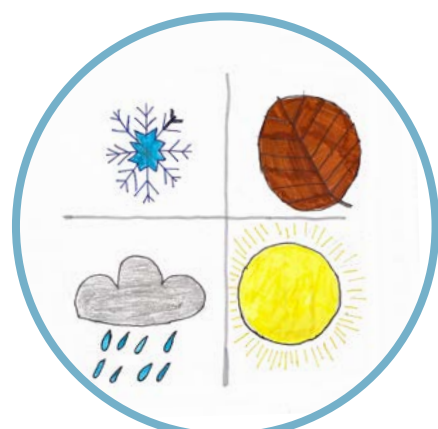
USA LO ZAINETTO



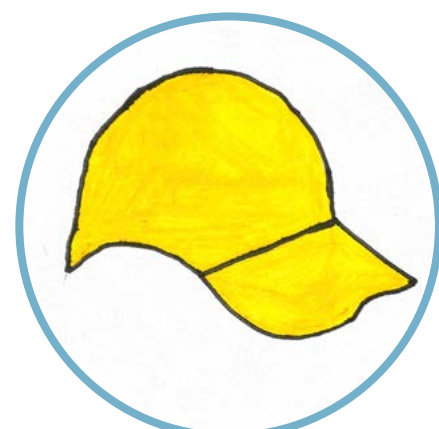
ABBIGLIAMENTO IDONEO



RICORDATI DI BERE



TUTTE LE STAGIONI CON IL GIUSTO ABBIGLIAMENTO



PROTEGGITI DAL SOLE

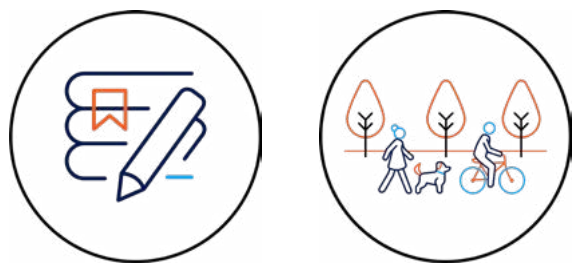
## Ricorda



PERCORSO ADATTO A TUTTI CONSIGLIATO ALMENO 3 VOLTE A SETTIMANA



MEGLIO IN COMPAGNIA



**MUOVINSIEME**  
Scuola e comunità in movimento



# Un miglio intorno alla scuola

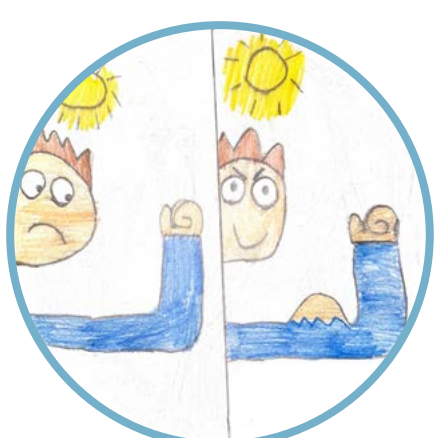
## Camminare



RIDUCE IL PESO



RILASSA LA MENTE



MIGLIORA LA FORZA MUSCOLARE



AUMENTA LA DENSITÀ OSSEA



ABBASSA LA PRESSIONE



MIGLIORA IL SISTEMA CARDIOVASCOLARE

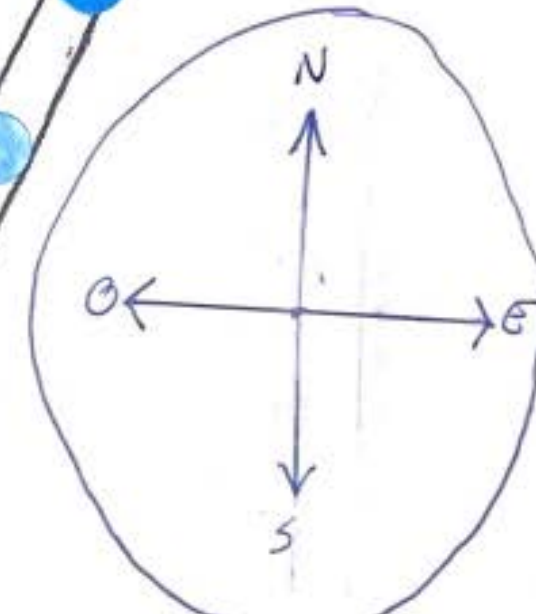
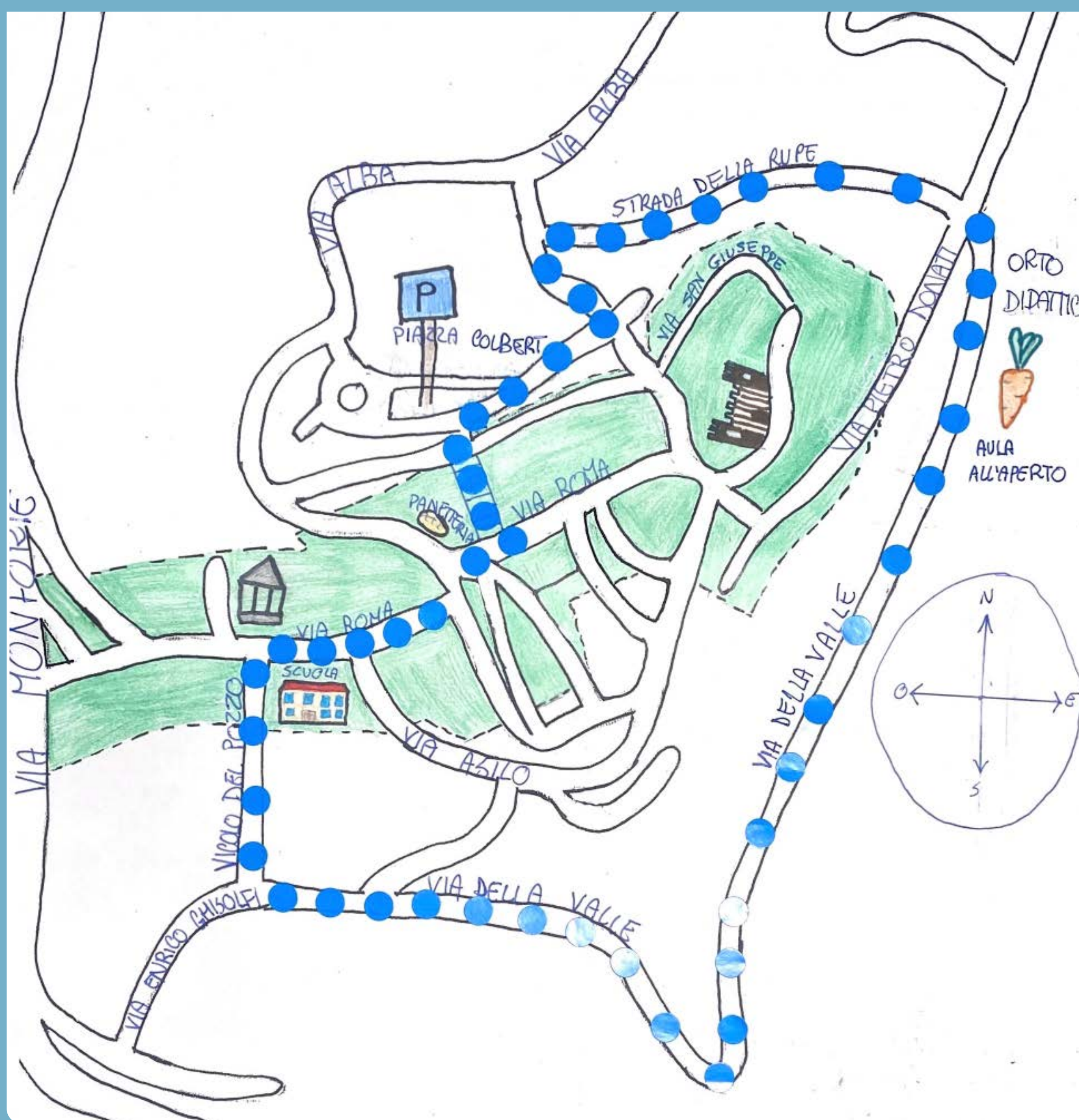


AUMENTA LA CAPACITÀ POLMONARE



RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO

## I.C. LA MORRA Plesso di Barolo



NON RINUNCIARE SE PIOVE



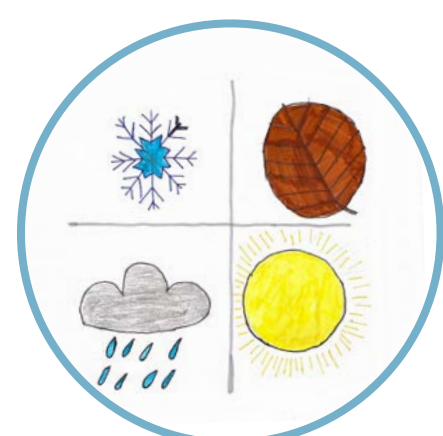
USA LO ZAINETTO



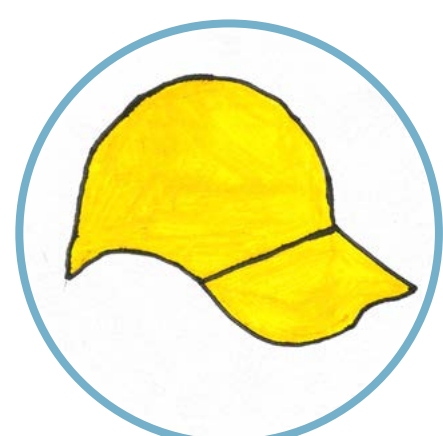
ABBIGLIAMENTO IDONEO



RICORDATI DI BERE



TUTTE LE STAGIONI CON IL GIUSTO ABBIGLIAMENTO



PROTEGGITI DAL SOLE



PERCORSO ADATTO A TUTTI CONSIGLIATO ALMENO 3 VOLTE A SETTIMANA



MEGLIO IN COMPAGNIA

## Ricorda