

GIOVEDÌ' 5 APRILE 2018
CERESOLE D'ALBA (CN)

**VITE IN
MOVIMENTO**

**STILI DI VITA
PER
GUADAGNARE
SALUTE**



ore 20,30 presso il Salone RSA
"Casa di riposo Il Mughetto"

VIA SALASCO 9 - 12040 CERESOLE D'ALBA (CN)

SERATA DI PRESENTAZIONE

E' previsto un aperitivo di benvenuto (a tema) alle ore 20.00 offerto ai partecipanti.
In seguito alla serata verrà definito il calendario dei gruppi di cammino .

Un percorso di coinvolgimento e stimolo verso
uno stile di vita che allontani la sedentarietà.

L'attività fisica è un volano fondamentale, che aumenta
il senso di benessere e sicurezza e previene numerose patologie.

L'iniziativa stimola la riscoperta del movimento quotidiano,
tramite i gruppi di cammino. Una formula particolare
che dimostra come sia possibile praticare sport e
socializzare in modo semplice