



**COMUNE DI DERVIO**

Provincia di Lecco

Assessorato Servizi alla Persona



# Vieni anche tu ai GRUPPI DI CAMMINO

**La pillola della salute che non costa nulla**

**Ogni lunedì e mercoledì dalle 20 alle 21**

**Con partenza dal centro 'La Sosta'**

**Ben attrezzati anche in caso di maltempo**



***COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO?***

*Sono gruppi di persone che si ritrovano regolarmente in un luogo definito per camminare insieme al fine di promuovere concretamente l'attività fisica, migliorare la salute e socializzare.*

***I GRUPPI SONO AUTOGESTITI DA VOLONTARI***

Camminare regolarmente contribuisce fortemente a migliorare o a prevenire le seguenti patologie:

- Malattie cardiovascolari
- Diabete e ipertensione
- Tumori del colon e altri tumori maligni
- Cadute e fratture del femore
- Obesità



***Camminare fa bene ... insieme è meglio !!***

**Aperto gratuitamente a tutti, senza limite di età**



Se vuoi partecipare, oppure sei interessato a valutare un orario differente, puoi rivolgerti direttamente ai responsabili del gruppo di cammino serale