



Cammino meglio per stare bene!!

Ritroviamoci in Piazza D'Armi

TUTTI i Giovedì dalle ore 18.15 alle ore 19.30

Camminare è una attività semplice e alla portata di tutti, per combattere gli effetti del “sedentarismo” ed incentivare a svolgere più attività motoria per prevenire le malattie metaboliche come diabete e colesterolemia e favorire “socializzazione” con persone di ogni età.



L'Associazione Walking Center Piemonte, affiliata Fitel Piemonte, mette *gratuitamente* a disposizione un Istruttore federale di fitwalking e di Nordic Walking ed invita i tesserati FITeL di cral ed associazioni affiliate a “camminare”, con una corretta dinamica del movimento, tutti i giovedì dalle ore 18.15 alle ore 19.30 in Piazza d'Armi.

Ritrovo in corso Sebastopoli angolo c.so IV Novembre nei pressi del chiosco bar.
Prenotazioni al 3924258175.