



L'AMMINISTRAZIONE COMUNALE DI SCANDOLARA RAVARA
PROMUOVE L'INIZIATIVA

Passeggiate della salute

Perché partecipare?

L'attività fisica è uno strumento fondamentale per il benessere fisico e psichico. Uno stile di vita sano e attivo, se condiviso, genera relazioni positive.

Promuovere la buona salute attraverso la cultura del movimento,
SECONDO LE ABILITA' DI CIASCUNO, è il nostro obiettivo.

L'iniziativa, *promossa a titolo gratuito* dall'Amministrazione Comunale, è rivolta a tutte quelle persone che vogliono fare una esperienza salutare alla portata di tutte le gambe.

Il programma prevede un momento iniziale di riscaldamento, con esercizi di stretching e mobilità, che permetterà di allungare i muscoli ed esercitare le articolazioni, passeggiata collettiva e defaticamento finale.

Il programma sarà guidato da istruttore di educazione fisica e prevede un periodo sperimentale di quattro settimane.

Il ritrovo è previsto
presso la *zona boschetto* nei giorni
Mercoledì alle ore 17.30
Sabato alle ore 9.30
con inizio mercoledì 21 settembre 2016

Vi aspettiamo numerosi