



Comune di Bussero



Camminare insieme

ATS Milano
Città Metropolitana

A Bussero partono i “Gruppi di cammino” da lunedì 29 maggio



Sono invitati a partecipare tutti coloro che vogliono camminare per stare bene

Si cammina il **lunedì** sera alle **ore 21** fino a metà luglio
Ritrovo in **piazza Donatori del sangue** (piazza del Mercato)

ALCUNI MOTIVI PER CAMMINARE

E' un'attività moderata adatta a tutti, che non costa nulla, migliora l'umore, riduce lo stress

Aiuta la circolazione, abbassa glicemia e colesterolo, migliora il controllo di diabete e ipertensione.

Previene molte malattie come infarto, diabete, obesità e alcuni tipi di cancro (intestino e mammella)

Camminare in compagnia è inoltre più sicuro e favorisce la socializzazione

Per info : capogruppo 3356832111 oppure 3338579089.