



LEGAMBIENTE
Circolo di Cassano Magnago



CON IL PATROCINIO
DEL COMUNE DI
CASSANO MAGNAGO

GRUPPO DI CAMMINO CASSANO MAGNAGO

RITROVO

**Ogni Lunedì alle ore 19:00,
Ogni Mercoledì alle ore 18:30,
parcheggio di viale Rimembranze (altezza
cimitero)**

😊😊😊 **per stare un'ora in compagnia** 😊😊😊

I Benefici del Camminare

sviluppa il pensiero

migliora il tono muscolare

*fa bene al cuore e
ai polmoni*



*rende il cibo più saporito
dopo lo sforzo*

*si diventa più osservatori
e sensibili all'ambiente*

massaggia i nostri piedi

distende i nervi e rilassa

*contribuisce a mantenere
l'aria pulita inquinando meno*

*aumenta le possibilità di
incontri piacevoli*

*ci rende più attivi e si
eliminano tante scorie*

*ci aiuta a digerire dopo
una grande abbuffata*

*ci regala fantastiche
avventure*



**La partecipazione è gratuita...vi aspettiamo numerosi
per informazioni: Mauro cell. 3311221695 (ore serali)**

Cristina Distretto Socio Sanitario Gallarate 0331709946/22 - cristina.lobiundo@alice.it