



**Comune di Arcene - Assessorato ai Servizi Sociali e Solidarietà –
Assessorato allo Sport
in collaborazione con l'ASL di Bergamo**

**Vuoi fare un'attività fisica?
Ti piace stare all'aria aperta?**

PRONTI VIA....ECCO I GRUPPI DI CAMMINO

Sono sempre più numerose le persone che scelgono i **Gruppi di Cammino** per modificare il proprio stile di vita secondo le indicazioni che fanno dell'attività a moderata intensità e costante nel tempo, una delle principali caratteristiche di una vita sana. Camminare è un'attività piacevole, naturale, sana, particolarmente benefica per l'apparato muscolo-scheletrico, il sistema cardio-circolatorio e l'apparato respiratorio. Lo diventa ancora di più se praticato in compagnia.



Per capire meglio e promuovere l'iniziativa, vieni all'incontro di:

**Lunedì 09/05/2011
alle ore 20.30**

presso la sala del Consiglio
(Piazza Civiltà Contadina)

Il Comune di Arcene, in collaborazione con alcuni volontari, ha deciso di promuovere l'iniziativa "Gruppi di Cammino", cioè un gruppo di persone che s'incontrano regolarmente per camminare insieme lungo i percorsi del territorio. L'attività sarà svolta sotto il coordinamento e la supervisione dell'ASL Bergamo che ne verificherà evoluzione e risultati.



Saranno presenti per l'ASL:

**Dott. Giorgio Barbaglio
Dott.ssa Giuliana Rocca
Dott. Paolo Brambilla**