



Comune di Cisano Bergamasco
in collaborazione con ATS Bergamo - distretto isola bergamasca

"CAMMINARE FA BENE"

- Per rimanere attivi
- Per ridurre lo stress
- Per migliorare la qualità del sonno
- Per ridurre la tendenza alla depressione
- Per rafforzare le relazioni interpersonali
- Per migliorare l'attenzione
- Per prendersi cura di sé

PUNTO DI RITROVO PALAZZO COMUNALE

- Gruppo lento **LUNEDI' DALLE ORE 9 ALLE ORE 10**
- Gruppo medio **MARTEDI' DALLE ORE 9 ALLE ORE 11**
- Gruppo veloce **GIOVEDI' DALLE ORE 8**

Si raccomanda un abbigliamento adeguato al clima, scarpe comode, bastoncini per chi li usa e acqua da bere.

PARTECIPAZIONE LIBERA E GRATUITA

GRUPPO di CAMMINO CISANO BERGAMASCO