



MUNICIPIO 5



Fondazione LuVI ETS, in collaborazione con ATS Milano, il Municipio 5, l'ASST Santi Paolo e Carlo e la Casa di Comunità Baroni, presenta alla Cittadinanza milanese

GRUPPO DI CAMMINO IN CASCINA BRANDEZZATA



FEBBRAIO

20

VENERDÌ

ORE 17:00
MUNICIPIO 5

FEBBRAIO

27

VENERDÌ

ORE 10:00
CASCINA BRANDEZZATA

COS'È IL "GRUPPO DI CAMMINO"

Per "Gruppo di Cammino" si intende un'attività ben strutturata in cui un gruppo di persone si ritrova regolarmente, 1-2 volte a settimana, per camminare insieme lungo un percorso urbano o extraurbano prestabilito, sotto la guida di un "walking leader" interno al gruppo, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica.

Il cammino è una "pratica" a disposizione di tutti, è gratuita, non richiede particolari abilità né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode per camminare circa un'ora). Camminare insieme è un sano stile di vita per mantenere il Benessere e per prevenire l'insorgenza di diverse malattie croniche che compromettono lo stato di Salute.

Durante gli incontri di presentazione, sarà già possibile iscriversi al "Gruppo di Cammino di Cascina Brandezzata" che prevede camminate nell'Oasi Cà Granda e in altri percorsi nella natura del Parco agricolo sud di Milano.

Per ulteriori informazioni contattare bruno.andreoni@fondazione.luvi.org



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana
ASST Santi Paolo e Carlo



CASA
di COMUNITÀ

comune.milano.it/municipio5