

CAMMINIAMO INSIEME

“Salute in movimento”

Camminare è un'attività semplice e accessibile a tutti ed aiuta a migliorare la qualità della vita e della tua salute .

Insieme perchè favorisce la socializzazione rendendo l'attività fisica piacevole e sicura.

Gratis il progetto è promosso dagli Infermieri di Famiglia della Casa di Comunità di Melegnano in collaborazione con AUSER Melegnano e con il contributo professionale di Sport Club Melegnano

Patrocinio del Comune di Melegnano.

Info e iscrizioni:

Tel. 02.98118607 (PUNTO UNICO DI ACCESSO Casa di Comunità)

Tel: 3516665918 (AUSER MELEGNANO)



APPUNTAMENTO
SETTIMANALE

a partire da
Venerdì 04/04/2025
alle ore 10:00

Ogni 3 settimane
prima della camminata
misureremo la tua
frequenza cardiaca, la
tua pressione e la tua
saturazione arteriosa

Partenza dal Castello di Melegnano
Si cammina 60 minuti circa
Percorsi diversi, sicuri e facili
Sempre guidati da un capo camminata (Walk leader)



SI CONSIGLIA:

ABBIGLIAMENTO ADATTO, SCARPE COMODE E UNA BOTTIGLIETTA DI ACQUA