

GRUPPI IN CAMMINO

Questa proposta mira al mantenimento psicofisico dell'anziano, nell'ottica di un invecchiamento attivo, attraverso una ginnastica "Dolce" e un'attività di gruppi di cammino da esperire soprattutto durante la bella stagione. Saranno occasioni dentro le quali sperimentare lo stare insieme, facendo sport e investendo sui buoni stili di vita.

Le attività saranno condotte da un istruttore di attività fisica.

Per informazioni rispetto al quando e dove contattare il seguente numero: tel. 3356312106