Proloco Mompiano
Via Rampinelli, 6 - 25133 Brescia
prolocomompiano@virgilio.it
http://prolocomompiano.weebly.com

La **Proloco Mompiano**, in collaborazione
con **l' Agenzia di Tutela della Salute (ATS)** di Brescia
e di numerose Associazioni presenti sul territorio,
comunica che **prende avvio**

IL GRUPPO DI CAMMINO DEL PARCO CASTELLI

L'attività si svolgerà ogni **LUNEDÌ , MERCOLEDÌ e VENERDÌ**

a partire dal 20 Febbraio 2017, con camminata all'interno del Parco

dalle ore 9.00 alle ore 10.00

Ritrovo e iscrizioni presso l'ingresso del Bocciodromo.
La partecipazione è gratuita e non è necessaria la prenotazione.

Il giorno **20 Febbraio 2017** dalle ore 9.00 alle ore 10.00, in occasione dell'avvio del gruppo, è stato organizzato un **incontro aperto a tutte le persone interessate**, durante il quale si potranno ricevere le **informazioni necessarie per aderire all'iniziativa**.

A conclusione dell'incontro, coloro che si presenteranno con abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica, potranno partecipare alla prima camminata.

Vogliamo sottolineare l'importanza dell'esercizio fisico che offre numerosi benefici per la salute; chi pratica regolarmente attività fisica riduce significativamente il rischio di problemi di pressione, di malattie del sistema cardiovascolare, glicemia e colesterolo elevati, diabete, osteoporosi, depressione, artrosi, traumi da caduta negli anziani, sino ad alcuni tipi di tumore come quello del colon retto, del seno e dell'endometrio uterino.

Inoltre la partecipazione a un gruppo di cammino aumenta il benessere psicologico, facilita le relazioni sociali e permette di approfondire la conoscenza del territorio in cui si vive.