



L'Associazione

“Non solo pensionati ODV”

In collaborazione con Ats Brescia
dopo la Pandemia in attenuazione

Dobbiamo tutelare la Salute

camminando in compagnia guidati da Luca D'Andrea Personal Trainer certificato

da Venerdì 28 ottobre 2022 ore 9,00

presso il “Parco Pescheto”

(angolo via Corsica/Via Lamarmora vicino alla pensilina)

tutti i lunedì, mercoledì, venerdì dalle ore 9.00 alle ore 10.00



Secondo i medici una regolare attività motoria è un fattore di prevenzione a tutte le età ma è particolarmente indicata per le persone con patologie cardiovascolari, diabete, ipertensione, osteoporosi, colesterolemia, obesità; inoltre riduce il numero di incidenti domestici che per gli anziani sono spesso causa di disabilità.

Indispensabile prenotazione, autocertificazione da compilare sul posto, o certificato del medico curante

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Presentarsi Venerdì 28/10/22 ore 9 al Parco

oppure contattare il numero 329 6871699 o 338 2119138 (NSP)