auser
Cesano Boscone APS-ETS

**Sei interessato a camminare e vuoi farlo in compagnia?**
**Ti invitiamo ad unirti al**

# "GRUPPO DI CAMMINO" DELL'AUSER DI CESANO BOSCONE

Il Gruppo di Cammino dell'Auser promuove uno stile di vita sano che prevede il movimento come pratica abituale **finalizzata al benessere psico-fisico e alla prevenzione delle malattie.** Un'adeguata attività fisica, di moderata intensità, come la camminata, porta benefici alla salute quali:

- **aumento dello stato di benessere generale**
- **contribuisce al mantenimento dell'autosufficienza nella normale vita quotidiana**
- **miglioramento dello stato fisico e psicologico**
- **riduce i rischi connessi a malattie cardiovascolari ed è particolarmente indicata per le problematiche legate al diabete**

Infine, favorisce la socializzazione diventando un'attività antidepressiva che permette di stare all'aria aperta riscoprendo il proprio territorio.

## TUTTI I GIORNI DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ ALLE ORE 8.15 AL PARCO PERTINI

Ritrovo presso la struttura del Bar del Parco Pertini
dove vi aspetta Michele, socio referente dell'Auser di Cesano Boscone

*L'attività è riservata ai soci dell'Auser, per informazioni e iscrizioni rivolgersi alla sede dell'Auser di Cesano Boscone in Via Dante Alighieri 47 – Cesano Boscone o telefonare al lunedì, martedì e mercoledì dalle 9.30 alle 12.00 (orari di apertura dell'Ufficio)*

UNIVERSITÀ POPOLARE auser BOLLINO QUALITÀ VALIDITÀ 2024 - 27

Auser Cesano Boscone APS • Ente del Terzo Settore D. Lgs. n. 117 del 3 luglio 2017
C.F. 97561340155 • RUNTS 94990 • Via Dante Alighieri, 47 - 20090 Cesano Boscone (MI)
cell.: 376 0176080 (lunedì, martedì e mercoledì 9.30-12.00) • pec: cesanoboscone@pec.auserinrete.it
mail: auser.cesanoboscone@gmail.com • web: https://www.ausercesanoboscone.it