

Camminata del benessere



GRUPPI DI CAMMINO

LA SALUTE INIZIA DAL PRIMO PASSO



Di cosa si tratta?

Un **Gruppo di Cammino** è un'iniziativa semplice ma molto efficace per **prendersi cura** della propria salute... passo dopo passo! Si tratta di un'**attività gratuita**, aperta a tutti, che consiste in **camminate di gruppo guidate da un accompagnatore esperto**. L'obiettivo è **migliorare il benessere fisico e mentale**, favorire la socializzazione e promuovere uno **stile di vita attivo**, il tutto in **compagnia** e **all'aria aperta**. È un'attività ideale per **tutte le età**.

A CASTELL'ALFERO SI CAMMINA:

04/11 partenza ore 19:30 Piazza del Mercato (Callianetto)

11/11 partenza ore 19:30 Piazza Mazzini (Castell'Alfero)

18/11 partenza ore 19:30 Scuole Medie (Stazione)

25/11 partenza ore 19:30 Piazza Mazzini (Castell'Alfero)

PERCORSI DI 8-10 KM

DURATA DI 1:30 - 2:15 ORE

Si richiede idoneo abbigliamento, zainetto, bottiglietta d'acqua e torcia.

L'adesione all'iniziativa è su base volontaria, pertanto si solleva l'organizzazione da ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenuti durante l'attività.

Questa iniziativa è realizzata in collaborazione con A.S.L. AT (Gruppi di cammino).

INFORMAZIONI:

Sandra Steffenino 3484189775

Laura Raineri 338 766 5071

Comune di Castell'Alfero 0141 40661



Attiviamo Salute. Insieme

Campagna realizzata in collaborazione con



BANCA DI ASTI