

L'Assessorato ai Servizi Sociali e Volontariato

e

L'Assessorato allo Sport



Comune di
TERRALBA



In collaborazione con le Volontarie del Progetto
LA FENICE

Organizzano una
CAMMINATA DEL BENESSERE PER TERRALBA

Muovi La tua Vita

28 SETTEMBRE 2018

APERTA A TUTTI

Raduno alle 19:00 in Piazza Cattedrale - Terralba



PARTENZA: ore 19:30

**PERCORSO: Via Porcella, Via
Marceddi, Via Bonaria, Via Sauro
e Via Baccelli.**

ARRIVO: ore 20:30 circa

I benefici del CAMMINARE

LIMITA LE MALATTIE
Riducendo il rischio di
prendere raffreddori e
influenze

RIDUCE il rischio di
GLAUCOMA

**AUMENTA LA PRODUZIONE
DI ENDORFINE!** Allevia stress,
tensione e rabbia, fatica e
confusione in 10 minuti!

Fa **LAVORARE** i
muscoli del braccio e
della spalla

**AUMENTA LA SALUTE DEL
CUORE**, incidendo su potenza
e frequenza cardiaca

RINFORZA il tessuto
osseo riducendo il
rischio di osteoporosi

MIGLIORA il tono
muscolare degli
addominali

RIDUCE il rischio di
Alzheimer di oltre 5
anni!

RINFORZA i muscoli
delle gambe

DIMINUISCE del
30% il rischio di
cancro al colon nelle
donne.

BRUCIA più grasso del correre!

MIGLIORA
l'equilibrio e previene
le cadute

Per info: Elena:3498607372- Federica: 3491348871