



Comune di Gandino

in collaborazione con

ATS Bergamo

e associazione

“Circolo femminile Pietra Rossa”



**Vuoi fare attività fisica?
Ti piace stare all'aria aperta?**

PRONTI VIA... ECCO IL

GRUPPO DI CAMMINO DI GANDINO

**un gruppo di persone che si incontrano regolarmente per camminare
insieme lungo i percorsi ciclo-pedonali del territorio**

Un'attività fisica regolare e una dieta corretta riducono il rischio di malattie cardiovascolari, contengono il peso, regolarizzano la quantità di zucchero nel sangue, riducono l'ipertensione. Camminare è un'attività piacevole e naturale alla portata di tutti. Lo diventa ancora di più se praticata in compagnia.

Per capire meglio questa proposta rivolta a tutti i cittadini incontreremo la **dr.ssa Giuliana Rocca**, responsabile del servizio “*Medicina preventiva di Comunità*” dell'ATS di Bergamo

**VENERDI' 28 OTTOBRE
ORE 20:45 – BIBLIOTECA CIVICA**

Per informazioni: Circolo Femminile Pietra Rossa, Via Cazzaniga 2 GANDINO – tel: 327.235.4517