

**GIOVEDI' 5 APRILE 2018**  
**CERESOLE D'ALBA (CN)**

**VITE IN  
MOVIMENTO**

**STILI DI VITA  
PER  
GUADAGNARE  
SALUTE**



ore 20,30 presso il Salone RSA  
"Casa di riposo Il Mughetto"

VIA SALASCO 9 - 12040 CERESOLE D'ALBA (CN)

## **SERATA DI PRESENTAZIONE**

E' previsto un aperitivo di benvenuto (a tema) alle ore 20.00 offerto ai partecipanti.  
In seguito alla serata verrà definito il calendario dei gruppi di cammino .

Un percorso di coinvolgimento e stimolo verso  
uno stile di vita che allontani la sedentarietà.

L'attività fisica è un volano fondamentale, che aumenta  
il senso di benessere e sicurezza e previene numerose patologie.

L'iniziativa stimola la riscoperta del movimento quotidiano,  
tramite i gruppi di cammino. Una formula particolare  
che dimostra come sia possibile praticare sport e  
socializzare in modo semplice