



Due passi insieme per  
guadagnare salute

Lerici, 15 Maggio 2014

# Camminiamo insieme

Giornata dei Gruppi di Cammino e dei Gruppi AFA (Attività Fisica Adattata)

Tutta la Cittadinanza e' invitata a partecipare

## Programma

Ritrovo: ore 9.00 Rotonda Vassallo (Lerici).

Partenza: ore 9.30

Percorso: Rotonda Vassallo-Rotonda Pertini (San Terenzo) e ritorno

Attività: Camminata + esercizi di coordinamento ed equilibrio, secondo lo schema dei Gruppi di Cammino.

Spuntino salutare a base di yogurt e fragole (offerti dalla Confederazione Italiana Agricoltori La Spezia) ed acqua (offerta da Coop Liguria), servito dai ragazzi del Centro Antares (Fondazione Manlio Canepa).

Durante la manifestazione personale specializzato del Network "BenEssere in Movimento" sarà a disposizione per consigli nutrizionali.

Con la gentile collaborazione di:



Per maggiori informazioni:

**Gruppi di Cammino:**

Dip. di Prevenzione S.S.D. Epidemiologia – telefono 0187 533689

<http://www.asl5.liguria.it/Inevidenza/CamminiamoInsieme.aspx>

**Gruppi AFA:**

Dip. Cure Primarie - telefono 366 9018523

<http://www.asl5.liguria.it/Inevidenza/AFAAttivitàFisicaAdattata.aspx>