



Gruppi di Cammino - INZAGO

“il Cammino del Cuore”

6 km di benessere

Ogni martedì

da Settembre a Aprile
alle ore 9:00
da Maggio a Agosto
alle ore 8:00

e ogni giovedì

da Settembre a Aprile
alle ore 15:00
da Maggio a Agosto
alle 17:00

Con partenza
dall'ingresso della
Fondazione
Marchesi

*Il secondo martedì del mese
con misurazione della pres-
sione sanguigna*

Per info: Banca del Tempo
Cell. 347 647 7357
E.mail: tempo.idea@libero.it

Camminare - E' una attività semplice,
accessibile a tutti, senza costi, che aiuta a
migliorare la qualità della vita.

E' particolarmente benefica per l'apparato muscolo-
scheletrico, il sistema cardio-vascolare e respiratorio.
Riattiva il metabolismo e contribuisce a prevenire e
contrastare diabete, obesità, ipertensione, osteoporosi e
malattie cardiovascolari.

in compagnia - Favorisce la socializzazione e
l'autostima, combatte la depressione e rende l'attività
fisica più piacevole e sicura.

gratuitamente e liberamente - E' un progetto
promosso dall'ASL Mi 2, sostenuto dalla Fondazione
Marchesi, patrocinato dal Comune di Inzago e guidato
dalla Banca del Tempo di Inzago.



Fondazione
Marchesi



Banca del Tempo
Inzago