

12 aprile 2015

Camminata per la salute

una giornata insieme contro l'ictus



partenza ore 9.30
VOGHERA

Una **passeggiata** non solo uno svago, un vero atto di prevenzione! Sono 130 mila i casi di ictus ogni anno e la cura migliore è la **prevenzione**, adottando uno stile di vita corretto, con un'**alimentazione sana** e regolare **attività fisica**. Iniziamo a migliorare le nostre abitudini da oggi, camminando insieme lungo la **Greenway**.

PROGRAMMA:
 9.30 partenza da **Voghera** "Stada Bude ang va Purcell"
 arrivo a **Rivanazzano Terme** verso le ore 12.30, con un **risotto alle verdure** ad aspettarci (per unire gusto e salute).

È possibile unirsi alla camminata di salute presso ogni gazebo del tracciato e percorrere la distanza più adatta ad ogni preparazione fisica.