



## “La Nole che Cammina”

MAGGIO-SETTEMBRE  
2016



L’A.S.D. Isoetes, in  
collaborazione con il  
**Comune di Nole** organizza gruppi cammino aperti a tutti!!!!!!!

**Camminare fa bene perché** aiuta a sentirti meglio, avere più energia, ridurre la pressione arteriosa, ridurre lo stress, respirare meglio, dormire meglio, perdere peso, ammalarti meno di influenza e raffreddore, ridurre le sintomatologie dolorose, potenziare e tonificare i tuoi muscoli, migliorare l'equilibrio, bruciare grasso, migliorare la mobilità articolare, socializzare, conoscere persone nuove e sentirti meno soli, rimetterti in forma dopo aver partorito, e tanto altro.

I percorsi sono facili.

E' opportuno indossare scarpe idonee e abbigliamento comodo.

I gruppi di cammino si incontreranno presso il Nole **Forum**, nella piazza del mercato, in via Devesi 23, Nole (TO).

Le attività si svolgeranno:

- Il **MARTEDÌ** dalle 9.00 alle 10.00 oppure dalle 12.30 alle 13.30;
- il **VENERDÌ** dalle 9.00 alle 10.00 oppure dalle 18.30 alle 19.30.

I corsi inizieranno a **maggio** (ovvero martedì 03-05-2016) e finiranno a **settembre**.

Sono guidate da un istruttore qualificato.

Il costo pro-capite è di 20,00 euro mensili, in cui è compresa la tessera sociale U.S. ACLI e oneri assicurativi.



Per informazioni:

A.S.D. Isoetes

Silvia Noveri 349-0852054

Sara Chiellino 349-8927762