



ASSAM S.S.D.R.L.
Società Sportiva Dilettantistica

Gianpiero Arciprete cell: 3491257430
eventi@assam.to.it - www.assam.to.it

Gruppi di cammino 2023

- Rafforza le ossa
- Riduce il colesterolo cattivo
- Riduce ansia e depressione
- Aiuta a perdere peso
- Abbassa la pressione sanguigna
- Riduce il rischio di infarto
- Tonifica i muscoli
- Aiuta a controllare il diabete



Martedì 19:00-20:15
Pala Gialdo, str. San Silvestro 35 - Chieri
Gabriella A. 3703379816 (solo sms)

Nel week-end
Camminata sportiva nelle colline
Per informazioni: Elisa A. 3476983984

ATTIVITÀ APERTA A TUTTI

L'attività è così articolata:

- riscaldamento iniziale
- camminata con istruttore
- stretching conclusivo