

Nasce a Rimini un nuovo gruppo di cammino serale

CAMMINO AVIS



- **L'attività fisica quotidiana** contribuisce a migliorare moltissimi aspetti della nostra vita a livello fisico, psicologico e sociale.
- **E' indispensabile** per vivere in buona salute.
- **Mantiene** in buono stato ogni parte piccola o grande del corpo umano (i muscoli, i vasi, il cuore, il cervello i cromosomi, gli organi, dna...) garantendone a lungo un corretto e migliore funzionamento aiutando altresì a migliorare le nostre prestazioni cognitive, la percezione di benessere e a modulare il nostro umore.
- **Aiuta a prevenire e curare malattie** cardiovascolari e metaboliche (cardiopatía ischemica, obesità, diabete, osteoporosi), diversi tumori (es. colon-retto, seno e prostata), la depressione, disturbi d'ansia e del sonno.

Inoltre migliora l'aspetto fisico, riduce gli effetti negativi dello stress e rallenta l'invecchiamento sotto tutti gli aspetti. Infatti non solo consente di mantenere destrezza e forza muscolare, ma in chi è fisicamente attivo, sono molto più rare la perdita della funzione erettile e l'isolamento sociale.

Facci un pensierino e contattaci ai seguenti recapiti:

rimini.comunale@avis.it BRUNO Pierfrancesco 3382389397 – telefono e whatsapp

Ti spiegheremo tutto in merito alla partecipazione, ai calendari delle uscite, ai percorsi ed all'unica piccola spesa una tantum annuale che dovrai sostenere per avere la copertura assicurativa contro gli infortuni.