

L'attività del GRUPPO DI CAMMINO DI ALASSIO è iniziata!!!

**L'appuntamento è alle ore 8.30, ogni martedì e giovedì,
davanti al Palazzo Comunale, Piazza della Libertà 3, Alassio.**

La partecipazione è gratuita.

Non occorre certificato medico.

PASSA PAROLA!!

**Praticare l'attività fisica significa migliorare la qualità della vita,
a qualsiasi età.**

**I benefici di una moderata attività fisica sono molti: l'organismo è più forte
e reagisce meglio ad eventuali traumi, la mente ne trae vantaggio e se fatto
in gruppo, il movimento favorisce anche la socializzazione.**

**Non è necessario praticare attività fisica intensa, ma è sufficiente praticarla
con regolarità per mantenersi in forma e vivere meglio.**

Per informazioni:

**Sportello di Cittadinanza del Comune di Alassio, aperto dal lunedì al
venerdì, dalle 9,30 alle 12,30, martedì e giovedì dalle 16,00 alle 17,00 - tel.
0182.602228.**