

onlus



associazione  
oncologica  
sanbassiano

# camminacità!



*...cammina, cammina e la salute è più vicina!*

- ♥ camminare fa bene al cuore
- ♥ camminare fa bene ai polmoni
- ♥ camminare fa bene alle ossa
- ♥ camminare tonifica i muscoli
- ♥ camminare migliora la circolazione
- ♥ camminare combatte lo stress
- ♥ camminare ottimizza l'umore
- ♥ camminare affina le capacità sensoriali

*Camminare fa bene e non costa nulla!*

Il giovedì non prendere impegni. Passeggiata di 7-8 km.  
Partecipazione libera!

Siete tutti invitati: appuntamento tutti i giovedì dal  
14 Novembre 2013 ore 19.00  
Prato Santa Caterina - Bassano del Grappa (VI)

## Cammina per Bassano per un fisico più sano

### Obiettivi e Benefici

Camminare è un movimento che, pur nella sua semplicità, arrega innumerevoli benefici alla nostra salute. Si cammina per tenere sotto controllo il proprio peso e prevenire alcune patologie molto diffuse, come il diabete, l'ipertensione arteriosa, l'obesità, l'osteoporosi, l'ictus e l'infarto. Non c'è attività più semplice che uscire di casa e camminare. Il ruolo svolto dall'attività fisica è riconosciuto universalmente come un fattore importante in grado di migliorare la qualità della vita e di prevenire numerose patologie croniche. Ciò nonostante il modo di vivere attuale offre sempre meno opportunità di fare movimento e il comportamento sedentario che ne deriva porta con sé importanti conseguenze negative per la salute. Quest'attività solo apparentemente banale permette a chiunque, a costo zero e senza bisogno di essere degli atleti, di ottenere significativi benefici in termini di salute con controindicazioni praticamente inesistenti.

### La partecipazione è libera e gratuita.

La camminata avrà luogo ogni giovedì sera (tranne i festivi), alle ore 19,00, con punto di partenza fissato in Prato Santa Caterina a Bassano del Grappa (VI). La durata delle camminate oscilla fra un'ora e mezzo e le due ore. L'itinerario prevede il passaggio per il centro storico e per altri interessanti siti storico-culturali della città. Si tratta di un'iniziativa importante che, a costo zero, coniuga l'attività fisica all'aria aperta, fondamentale per la salute, con l'opportunità di incontro e socializzazione, altrettanto fondamentale per il benessere complessivo delle persone.

### INFO

Tel: 342 0488022 o 340 996704

e-mail: [assoncologicasanbassiano@gmail.com](mailto:assoncologicasanbassiano@gmail.com)

Sito: [www.oncosanbassiano.it](http://www.oncosanbassiano.it)

Pagina fb: Associazione Oncologica San Bassiano-Onlus



Con il patrocinio  
Città di  
Bassano del Grappa



In collaborazione  
con  
Gruppo di Campese



**MY SECRET  
DINNER**  
picnic in città