



Comune di ZANICA
in collaborazione con
ASL della Provincia di Bergamo
Distretto di Dalmine



***Passo
Passo
2012***

FERMATI E LEGGI ATTENTAMENTE ...

Camminare in gruppo ... STARE IN SALUTE !!!

Un'attività fisica regolare e una dieta corretta riducono il rischio di malattie cardiovascolari, contengono il peso, regolarizzano la quantità di zucchero nel sangue, riducono l'ipertensione.

Per questi motivi il Comune di Zanica ha deciso di promuovere l'iniziativa "PASSO PASSO", cioè un **gruppo di persone** che si incontrano regolarmente per **camminare insieme** lungo i percorsi ciclo-pedonali del territorio. L'attività è svolta sotto il coordinamento e la supervisione di operatori dell'ASL che verificano periodicamente i risultati.

Chi fosse interessato all'iniziativa può rivolgersi presso:

l'ASL di Dalmine – Servizio ADI - tel: 035-378119
chiedendo di:

Minali Isabella (fisioterapista) e/o Pesenti Antonella (infermiera)