



Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, che può **migliorare la qualità della vita**.

I **percorsi** delle camminate si sviluppano su circa 5 km, e l'attività dura circa un'ora. Ogni gruppo è coordinato da uno più CapiCamminata.

Qualunque persona in condizioni di **buona salute** può partecipare.

La partecipazione è **gratuita**, per **isciversi** è necessario compilare il modulo di adesione che può essere reperito:

- Scaricandolo dal sito web comunale alla sezione:  
*Servizi per il cittadino – Sport - Gruppi di Cammino*
- Scrivendo a [info.gdccassina@gmail.com](mailto:info.gdccassina@gmail.com)
- Chiedendolo ai CapiCamminata

### Programma attuale delle uscite:

	LUOGO DI RITROVO	ORARIO DI PARTENZA
LUNEDI	CASA DELL'ACQUA CASSINA	8:30
MARTEDI	CASALE C/O PORCALOCA	18:30
GIOVEDI	CASA DELL'ACQUA CASSINA	8:30
GIOVEDI	CASALE C/O PORCALOCA	18:30

Per restare sempre aggiornati sulle nostre attività e iniziative basta mettere  sulla pagina Facebook:  
**Gruppi di Cammino Cassina de' Pecchi**

