

CAMMINA MAMME PER DONNE INCINTE E NEO-MAMME PADOVA



VIVO BENE Piano Regionale Prevenzione del Veneto
VENETO



Camminare favorisce una buona salute mentale e cognitiva, migliora l'umore e riduce lo stress.

Tutti i martedì
con partenza alle ore 10 da Ponte Bassanello (fermata Tram, di fronte al chiosco bar)

ATTIVITÀ GRATUITA

Si suggerisce di indossare un abbigliamento adeguato, scarpe da jogging comode e un cappellino. Munirsi anche una bottiglietta d'acqua.

In caso di maltempo l'attività sarà sospesa.

In riferimento alle specifiche temperature stagionali gli orari di partenza potranno subire delle variazioni.

Questa attività viene proposta dai Consulitori Familiari in collaborazione con l'UOSD Attività Motoria - Dipartimento di Prevenzione ULSS 6

"Camminare potenzia la forza muscolare e l'equilibrio, aiuta a mantenere un peso sano, migliora la salute cardiaca e riduce il rischio di sviluppo di malattie croniche."

Per ulteriori informazioni scrivere a: cammina.mamme@aulss6.veneto.it