



Gruppo Salute è Benessere Q2 presenta:

Camminare ed i suoi effetti sul Metabolismo

Camminare fa bene, camminare bene fa meglio

In occasione della consueta Passeggiata del Q2 affronteremo il tema del camminare bene. Un corretto e fisiologico movimento del piede e dell'intera gamba accompagnato dal movimento delle braccia ha un effetto benefico sulla salute. Ne parleremo prima nel Teatro del Circolo Faliero Pucci e successivamente ci sposteremo nel vicino Parco del Mensola per la parte pratica.



Sabato 11 Febbraio 2023 ore 9.30

Presso il teatro del Circolo Faliero Pucci

Via Gabriele D'annunzio,182 Firenze

Prenotazione OBBLIGATORIA alla Uisp tel: 055.6583.561 mail: camminare@uispfirenze.it

Relatori: Giovanni Monello, Istruttore Fidal e Allenatore della Scuola Italiana Nordic Walking Sinw e l'istruttrice Gabriella Bettello

