



CIRCOLO GIOVANILE
anspi
“don Mimì Mecca”
AVIGLIANO

Associazione di famiglie a vantaggio dei disabili
ZIA LISA
AVIGLIANO

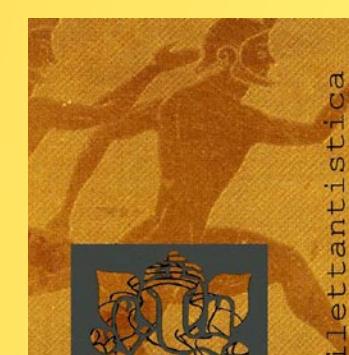


1^A PASSEGGIATA DELLA SALUTE

prenditi a cuore... muoviti di più per vivere meglio!

CON LA
COLLABORAZIONE
DEL **CLUB LUDORUM**
E DI **LEONARDO CARRIERO**

AVIGLIANO
18 SETTEMBRE 2011



ore 9.00

RADUNO:

PIAZZALE ALCIDE DE GASPERI
(adiacente all'Edicola Santarsiero)

I SOSTA:

POSILLIPO (Bivio Hotel Summa)

II SOSTA:

VIA CIVITELLE
(In prossimità della Cappella
del Calvario)

III SOSTA:

PERCORSO DI FITNESS (Ex Cava)

ore 12.30 **CONCLUSIONE:**

PIAZZALE ALCIDE DE GASPERI

**Ad ogni sosta:
esercizi ginnici guidati
ed acqua per tutti**

Saranno presenti medici ed operatori sanitari

LA PARTECIPAZIONE È LIBERA E GRATUITA

Gli organizzatori sono esonerati da qualsiasi responsabilità civile e penale in caso di infortunio durante la passeggiata.



SELETTRA
THE UNIVERSAL BUSINESS

"Prenditi a cuore ... muoviti di più per vivere meglio!"

Con questo slogan le associazioni The Heart of Children, il Circolo

Giovanile ANSPI "Don Mimì Mecca", Famiglie a vantaggio dei disabili

"Zia Lisa" e il Forum delle Associazioni, patrocinate dal Comune di

Avigliano, e sponsorizzate dalla Selettra srl, invitano le persone di tutte le età a partecipare alla 1[^] Passeggiata della salute.

La manifestazione inserita nel calendario dell'Estate Aviglianese 2011, si svolgerà ad Avigliano nella mattinata di domenica 18 settembre: alle ore 9.00 dal piazzale Alcide de Gasperi (adiacente all'Edicola Santarsiero) i partecipanti dopo il saluto degli organizzatori e delle Autorità, si muoveranno alla volta del Percorso

di Fitnessss (Ex Cava) per poi tornare al punto di partenza, rifacendo

la medesima strada, copriranno così un percorso di circa 7 Km.

Nelle tre soste previste i partecipanti potranno rinfrancarsi con gli esercizi ginnici proposti da Maria e Anna Lorusso (istruttrici di fitness dell' l'Associazione Sportiva Dilettantistica LUDORUM), da

Giovanni Pace (esperto di ginnastiche mediche-orientali), da Leonardo

Carriero (istruttore di fitness), ristorarsi con belle bevute d'acqua fresca, far tesoro dei consigli salutari proposti dai medici e dagli operatori sanitari presenti o, se bambini, potranno divertirsi con le sculture di palloncini create dagli animatori.

L'esercizio fisico fa bene a cuore e polmoni, facilita lo smaltimento

dei grassi, aumenta l'autostima e aiuta a combattere noia, ansia e depressione

Nell'Anno internazionale del volontariato, gli organizzatori della

Passeggiata della Salute si augurano che quest' iniziativa possa diventare un'altra occasione per vivere un' inedita esperienza di socializzazione, auspicano che contribuisca a far crescere mentalità

aperte e

solidali, orientate ad una cultura sostenibile ed inclusiva.

Per imparare “a stare meglio” domenica mattina ritroviamoci tutti all'appuntamento indicato nel manifesto allegato!!!