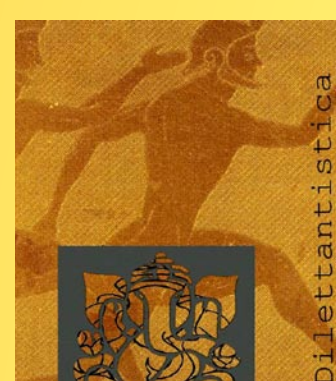


# 1<sup>A</sup> PASSEGGIATA DELLA SALUTE

## 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.**



## **"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<sup>a</sup> 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 Fitness (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'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!!!