



Praticare regolarmente l'attività fisica è molto importante per mantenere in buona salute il proprio organismo. La sedentarietà ha effetti negativi sul cuore, sul sistema immunitario, sul sistema osteoarticolare, nonché sull'equilibrio psicofisico. L'esercizio fisico di tipo dinamico-aerobico di moderata entità ma costante nel corso del tempo è in grado di ridurre il rischio cardiovascolare.

Amici di Cuore vi accompagnerà nelle

“PASSEGGIATE DEL CUORE”

AL PARCO DI LARGO 2 GIUGNO BARI

MERCOLEDÌ ORE 18.30-20.00

PIAZZA DELLA PACE IPERCOOP BARI JAPIGIA

VENERDÌ ORE 18.30-20.00

Ed in più con esercizi da fare a corpo libero all'aria aperta per ritrovare la forma

Fare **movimento fisico** fa bene all'organismo e alla mente, ma farlo all'**aria aperta** fa sentire meno la stanchezza e stimola il corpo nel movimento.

Le passeggiate sono facili e adatte anche a chi non ha un allenamento specifico. Vestirsi con abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

In caso di pioggia la passeggiata sarà rinviata al mercoledì o venerdì successivo.

PRATICARE ESERCIZIO FISICO IN MODO REGOLARE E MODERATO

E' IL MIGLIOR COSMETICO

Venite numerosi Amici di Cuore vi aspetta