



Città di Voghera  
Assessorato allo sport, osservatorio sanità, farmacie

Rotary Distretto 2050



Comune di Retorbido

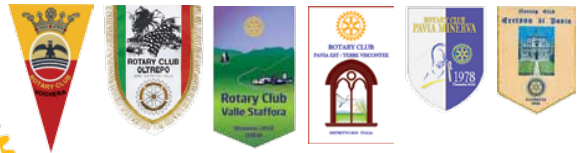


Comune di Codevilla



Comune di Rivanazzo Terme

Rotary  
Distretto 2050



Rotaract Voghera



Rotaract Oltrepò



FONDAZIONE  
MONTEBELLO



VILLA  
ESPERIA  
CASA DI CURA



ADI

6 maggio 2018

# Camminata per la salute

una giornata insieme contro l'ictus

© 2017 - www.health-care.it



partenza ore 9.30

# VOGHERA



Una **passeggiata**: non solo uno svago, un vero atto di prevenzione! Sono 130 mila i casi di ictus ogni anno e la cura migliore è la **prevenzione**, adottando uno stile di vita corretto, con un'**alimentazione sana** e regolare **attività fisica**. Iniziamo a migliorare le nostre abitudini da oggi, camminando insieme lungo la **Greenway**.

**PROGRAMMA:**

9.30 partenza da **Voghera** inizio Greenway presso Bar Movida via Amendola, 94;\* arrivo a **Rivanazzo Terme** verso le ore 12.30: un **risotto alle verdure** e i **centrifugati** ad aspettarci, per unire gusto e salute. I partecipanti potranno sottoporsi anche ad un controllo dei fattori di rischio: valutazione della pressione arteriosa, della glicemia e della composizione corporea (massa magra e grassa).

\*è possibile unirsi alla camminata di salute presso ogni gazebo del tracciato e percorrere la distanza più adatta ad ogni preparazione fisica.

