

STAR BENE CAMMINANDO

Il progetto **"Star bene camminando"** promuove la salute e i sani stili di vita attraverso un' App, con tanto di "Coach virtuale", capace di calibrare le proposte per migliorare lo stile di vita e adattare il più possibile al singolo cittadino.



Il progetto prevede:

I gruppi di cammino:

Attività organizzata nella quale un gruppo di persone si trova almeno due volte a settimana a Trento per camminare lungo un percorso urbano o extra urbano, sotto la guida di un insegnante di attività fisica

Gli incontri si svolgeranno **3 volte a settimana** tra il mese di novembre e dicembre 2018.

Incontro nutrizionista:

Nei 4 appuntamenti verranno trattati argomenti significativi sull'alimentazione ed i benefici legati ad essa in relazione agli aspetti psicologici e sportivi.

È gradita una conferma di partecipazione tramite mail: ass.newlife@yahoo.it o telefono: **0461 231266**.

Date gruppi di cammino:

Lunedì	05-12-19-26 Novembre 03-10 Dicembre	Dalle 9 alle 10
Giovedì	08-15-22-29 Novembre 06-13 Dicembre	Dalle 8 alle 9
Sabato	10-17-24 Novembre 01 Dicembre	Dalle 10 alle 11

Date incontri nutrizionista:

26 Novembre 2018 ore 20.00	"Le basi per una sana alimentazione"
10 Dicembre 2018 ore 20.00	"Alimentazione al femminile"
20 Dicembre 2018 ore 19.00	"Psicologia e alimentazione"