

CAMMINIAMO INSIEME

LE PASSEGGIATE FACILI PER TUTTI

Scopri come stare meglio partecipando a una serie di passeggiate aperte a tutti, semplici, poco impegnative che si svolgeranno in luoghi piacevoli della Valle d'Aosta. Al termine di ciascuna, avrai la possibilità di trascorrere un momento di convivialità, ristorandoti con bevande e prodotti naturali. Ti sarà data l'opportunità di confrontarti con esperti che daranno consigli per adottare uno stile di vita sano. A ogni passeggiata riceverai una bottiglietta d'acqua, frutta secca e disidratata. Consigliamo un abbigliamento comodo e calzature confortevoli. In caso di maltempo le passeggiate saranno rinviate.

COME PARTECIPARE

Per aderire telefona al numero **0165 45858**. Ti daremo tutti i dettagli delle passeggiate. Se ti iscrivi ad almeno 4 passeggiate riceverai un marsupio personalizzato del progetto. Se parteciperai a 10 passeggiate sarai premiato con una sorpresa! Per necessità di trasporto non esitare a contattarci. Porta con te un amico o un familiare per condividere una sana e piacevole attività fisica con il nostro gruppo di cammino. Le passeggiate sono organizzate nell'ambito del progetto MisMi, del quale l'Azienda USL Valle d'Aosta è capofila. Tutte le informazioni e aggiornamenti su Facebook **@MisMiproject**

LE PASSEGGIATE

Data	Ora	Località	Specialista / Tema
17/09/2019	15,00	Ru Pompillard - Roisan	Cardiologo
19/09/2019	10,00	Percorso vita - Etroubles	Psicologo
21/09/2019	10,00	Prato Sant'Orso - Cogne	Facilitatore della camminata
23/09/2019	10,00	Bordo lago - Valgrisenche	Corretto stile di vita
26/09/2019	10,00	Ru Souverou - Quart	Medico di montagna
28/09/2019	10,00	Bois de la Tour - Saint Nicolas	Podologo
01/10/2019	15,00	Percorso vita - Etroubles	Psicologo
03/10/2019	15,00	Strada Trotterel - Morgex	Cardiologo
05/10/2019	10,00	Val Veny - Courmayeur	Cinofilo e Soccorso Alpino
08/10/2019	15,00	Riserva Les Iles - Saint Marcel	Nutrizionista
11/10/2019	10,00	Sentiero dei pescatori - Fenis	Lettura e comprensione etichette
12/10/2019	15,00	Ru Souverou - Quart	Esperto culinario prodotti naturali
15/10/2019	10,00	Ru Pompillard - Roisan	Facilitatore della camminata

