

*Il segreto per vivere a lungo è:
mangiare la metà,
camminare il doppio,
ridere il triplo,
amare senza misura.*

Proverbio cinese

Gentili clienti,
camminare è la più semplice delle attività fisiche e regala benefici contro ipertensione, sovrappeso, diabete e stress.

Non serve andare in palestra o avere un tapis roulant a disposizione: il "walking" si può praticare anche in città.

E così la Farmacia Zucca ha deciso di offrire a tutti la possibilità di una bella camminata.

Tutti i sabato pomeriggio, dal 7 aprile al 26 maggio, dalle 15:00 alle 16:00, la fisioterapista e osteopata Nicole Mantovanelli, di VeraSalus, ci accompagnerà in un percorso guidato attraverso Segrate.

L'evento è aperto a tutti, soprattutto a quelli che vogliono svolgere attività fisica ma non sono stimolati a farlo, o a coloro che non sanno con chi farlo.

Non è richiesto nessun tipo di allenamento ma solo un abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

All'inizio e alla fine di ogni camminata verrà misurata la frequenza cardiaca, in modo da verificare, nel tempo, i progressi.

E se la pioggia farà la sua comparsa, niente paura, il nostro allenamento continuerà nella Sala Benessere, della Farmacia Zucca, dove Nicole ci proporrà esercizi di mobilità e ginnastica antalgica.

La partecipazione è gratuita ma l'iscrizione è obbligatoria.

A tutti i partecipanti verrà regalata una t-shirt personalizzata e il 26 maggio, in occasione del nostro ultimo incontro, verrà consegnato un Diploma di partecipazione.

Vi aspettiamo numerosi.....le sorprese non mancheranno.

Per prenotazioni

- Il nostro sito: www.farmaciazucca.it
- tel.022133181
- info@farmaciazucca.it