

**MOVIMENTO E' BENESSERE- SPORT MUSICA FITNESS E..... GUSTO**

**DOMENICA 11 OTTOBRE ORE 15.00 BOSCO CARDIGLIANO**

Inizia con "***Movimento è benessere***" una serie di iniziative dedicate alla diffusione di corretti stili di vita.

Movimento e sana alimentazione sono alla base del benessere psico-fisico indispensabile per una vita soddisfacente. E' importante diffondere questo messaggio a tutte le famiglie e soprattutto ai bambini che devono imparare fin da piccoli che la salute è il bene più prezioso e bisogna salvaguardarla attraverso comportamenti adeguati.

E' con questo fine che l'amministrazione comunale, assessorato alla cultura della salute e la delegata allo sport e benessere, in collaborazione con l'associazione sport fitness center, organizzano **l'11 ottobre alle ore 15** presso il **Bosco di Cardigliano** un intero pomeriggio dedicato al movimento e al divertimento per grandi e piccini.

Istruttori guideranno in una lunga passeggiata nel percorso di bosco Cardigliano, al termine della quale si potrà partecipare a lezioni di zumba fitness e di ginnastica all'aperto, il tutto accompagnato da coinvolgente musica.

Divertimento e sorprese per tutti.

Non mancate!!!