



Comune di  
**GESSATE**

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana

# GRUPPI di CAMMINO

**GESSATE**

## APPUNTAMENTI SETTIMANALI

**LUNEDÌ E MERCOLEDÌ**  
**ORE 20.00**

**con Fabiola**

**MARTEDÌ E VENERDÌ**  
**ORE 18.00**

**con Sonia**

**MERCOLEDÌ**  
**ORE 14.30**

**con Maria**

**NEW**

**GIOVEDÌ**  
**MAMME CON PASSEGGINI**  
**ORE: 09.30**

**con Marika**

**GIOVEDÌ**  
**ORE 18.30**

**con Tiziana**

I Gruppi di Cammino di Gessate si ritrovano presso la **Casetta dell'acqua Piazza del Mercato** e hanno una durata di camminata di circa un'ora e mezza.

Svolgere una regolare attività fisica favorisce uno **stile di vita sano**, con notevoli benefici sulla salute generale della persona.

Il cammino è una pratica **facile e adatta a tutti**, è **gratuita** e non richiede particolari abilità né equipaggiamento specifico ma solo vestiti e scarpe comode.

Per partecipare è sufficiente presentarsi puntuali alla Casetta dell'acqua. Non c'è bisogno di prenotarsi.

