



Comune di
GESSATE

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

GRUPPI di CAMMINO

GESSATE ANNO 2025

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

VENERDÌ
MAMME CON PASSEGGINI
ORE: 14.30

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.

Per informazioni scrivere a:
gruppidicammino@comune.gessate.mi.it

