



Cammina.tona 2.0

Cammina.tona 2.0 è una giovane associazione guidata da professionisti della salute nata con lo scopo di rappresentare un punto di riferimento, sostegno e supporto per tutti coloro che intendano ritrovare il proprio benessere psico fisico.

L'associazione propone ai propri soci attività motorie, ricreative e culturali. Tra queste, il cammino riveste da sempre un ruolo fondamentale poiché metafora di un percorso interiore di cambiamento e strumento essenziale per riacquisire l'agilità perduta e la fiducia in sè stessi.

Il progetto Cammina.tona 2.0 unisce l'attività fisica svolta in sicurezza ed in maniera graduale con un percorso di educazione alimentare ed un supporto psicologico.

L'associazione crede nell'approccio multidisciplinare in quanto capace di integrare e coordinare strumenti diversi ma orientati all'obiettivo del miglioramento duraturo dello stile di vita.

A chi è destinato il corso?

Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono iniziare un'attività fisica dopo tanti anni di sedentarietà.

Chiunque voglia migliorare il proprio benessere psico-fisico e il proprio stile di vita, da noi è il benvenuto!

Il risvolto sociale

L'associazione ha già di per sè una valenza sociale verso i propri soci ma in più a partire da Settembre 2017, l'associazione si impegnerà anche in progetti sociali più ampi (come l'educazione alimentare a scuola, piedibus, fame nel mondo) sostenuti dalle attività dei soci. Diventando socio non aiuti solo te stesso, ma anche la comunità.

Ecco il volantino estivo:

ESTATE 2017
sii protagonista della tua salute

camminatone estive
nei mesi di giugno e luglio

tutti i lunedì e venerdì alle ore 17:45
camminata in acqua*, ritrovo Bagno n°1 di Rimini

* In caso di condizioni climatiche non favorevoli, il programma potrebbe subire variazioni;
quota associativa UISP di 10€ per i nuovi iscritti.

per info
Sara 349 0836739

FAN ASD
UISP
sportper tutti

Per maggiori info: www.camminatona.it
[Read More](#)
