

«IL CAMMINO DEL CUORE»

Per evitare colpi di sole e malori cambia l'orario della passeggiata

(sll) Camminare sotto il sole cocente non fa bene, così gli organizzatori hanno deciso di spostare l'orario.

Con l'arrivo del caldo la «Banca del tempo» ha cambiato il ritrovo del «Cammino del cuore» (nella foto) che, fino alla fine di agosto, sarà martedì alle 8 e giovedì alle 17 (prima era alle 15) sempre dall'ingresso della Fondazione Marchesi in via Balconi.

«I gruppi di cammino sono un'opportunità per "mettersi in movimento" e socializzare, rivolta a persone adulte sia in buona



salute che con presenza di fattori di rischio o patologie croniche che consentano lo svolgimento di attività motoria ad intensità mo-

derata - hanno detto gli organizzatori - Camminare con altre persone oltre a migliorare la salute stimola la socializzazione e favorisce l'autostima portando benefici a livello psicofisico».

Sul sito della Banca del tempo sono anche state pubblicate alcune sequenze della serata di «Danze popolari di tutto il mondo» del 12 luglio in piazza Maggiore.