



Gruppi di Cammino e benessere

Giovedì 26 novembre 2015
Auditorium Cascina Ovi
via Olgia 11 - Segrate

Incontro di aggiornamento per i Capi Passeggiata
dei Gruppi di Cammino dell' ASL Milano 2

Programma

- h. 8.15 Ritrovo e accoglienza
- h. 8.30 - 9.30 Riscaldamento muscolare e passeggiata nel verde di Segrate (a cura del Dr M. D. Sirtori)
- h. 9.30 - 10.00 Saluto delle autorità
- h. 10.00 - 11.00 Tre obiettivi per mantenersi sani (a cura del Dr A. Frustaglia)
- h. 11.00 - 12.00 Racconto di esperienze locali a cura dei GdC
- h. 12.00 - 12.30 Discussione e conclusioni



Città di Segrate

