



FIAB Verona onlus organizza in collaborazione con il **Programma Regionale MuoverSi – Promozione dell'Attività Motoria Servizio Progetti e Promozione della Salute Azienda ULSS 9 scaligera**

PEDALA CHE TI PASSA

per prevenire e curare le varie patologie causate dalla sedentarietà:

ipertensione arteriosa; malattie cardiovascolari, obesità, dislipidemie; tumori; depressione e declino mentale dell'anziano; diabete

Programma uscite 2017

30 marzo 6, 13, 20 e 27 aprile 4 maggio



Ritrovo e Partenza: ore 9 presso la sede FIAB

FIAB VERONA onlus P.zza S. Spirito 13 (incrocio Via Valverde Via Scalzi)

Info: In sede tel. 0458004443 email info@fiabverona.it

L'attività dura circa 2,30 ore e si svolgerà il più possibile lungo percorsi con scarso traffico.

Le principali informazioni sulle regole di circolazione e i dettagli saranno illustrati direttamente ai partecipanti durante il primo incontro.

La bicicletta è "leggera", semplice da usare e poco costosa; aiuta le relazioni; si vedono e si apprezzano cose che altri non vedono; migliora l'umore e previene molte malattie importanti.

Più di così lei non può fare, il resto fatelo voi.