

GRUPPO DI CAMMINO



MUOVITI MUOVITI

Per continuare a muoversi, di seguito trovate i link del blog di promozione della salute dell'ASL in cui tra le altre cose sono presenti dei filmati realizzati o scelti dalla fisioterapista Paola Zaccagni per svolgere attività fisica individualmente o in gruppo utilizzando app come zoom o similari.

In questo periodo in cui i gruppi di cammino sono sospesi per l'emergenza COVID 19 vi proponiamo delle attività da fare singolarmente per tenervi in forma:

<https://promozionedellasalute.webnode.it/gruppi-cammino/>
<https://promozionedellasalute.webnode.it/muoviti-muoviti/>

