

# Argento Vivo

## 50 Passi & Più

Questo progetto propone la promozione dell'attività fisica negli over 65 (ma non solo) in quanto è dimostrato che uno stile di vita attivo ha effetti molto positivi sullo stato di salute e sulla qualità della vita. L'associazione partecipa a questo progetto attraverso l'attivazione dei Gruppi di Cammino in percorsi strutturati.

**Il primo gruppo "Argento Vivo"** si ritrova per percorrere l'anello delle Mura con partenza dalla Casa del Boia. La referente è la sig.ra **Daniela Bongiorno** che può essere contattata al n. **333 8330637**.

Il primo incontro sarà **lunedì 14 ottobre**. Per l'orario contattare il numero sopra indicato.

**Il secondo gruppo "50 Passi & Più"** è coordinato dal sig. **Renzo Avenante** (n. **3491286475**) e prevede percorsi sia sulle Mura Urbane che nei dintorni di Lucca e Capannori.

E' un'opportunità per fare esercizio fisico non impegnativo e nello stesso tempo socializzante ed aggregativo. L'attività è di impegno modesto, gratuita e non richiede certificato medico.

La proposta è rivolta solo agli associati 50&Più.

Si consiglia l'uso di scarpe da walking.

Nota: L'orario subirà dei cambiamenti a seconda della stagione e delle condizioni atmosferiche.