



COMUNE DI BAULADU



MENTE E CORPO

Promozione del benessere nell'età adulta e nella terza età

NORDIC WALKING

CAMMINATA CON I BASTONCINI



AVVIO MAGGIO 2026

TERMINE DICEMBRE 2027

Il programma di Nordic Walking mira a promuovere la salute fisica e mentale, il benessere sociale e il mantenimento dell'autonomia attraverso un'attività fisica moderata ma completa.



A chi è rivolto

- ✓ Persone adulte
- ✓ Anziani autosufficienti
- 🏠 Residenti nel comune
- 🕒 Accettazione domande in ordine cronologico
- ! 20 posti disponibili



Cosa serve

- 📄 Certificato medico di idoneità per attività sportiva non agonistica
- 👉 Quota assicurativa annuale di 10 euro
- 🆓 Partecipazione gratuita

ISCRIZIONI

SOLO TRAMITE
MODULO DI DOMANDA

PRESSO L'UFFICIO

SERVIZI SOCIALI

ESCLUSIVAMENTE

Lunedì 11:00/13:00 - 15:30/17:30
Giovedì 11:00/13:00



0783 - 51677



ass.sociale@comune.bauladu.or.it