



FIAB • Amici della Bicicletta per una città possibile - onlus
Via Spagna, 6 - 37123 Verona
Telefono-Fax 045 8004443
P.IVA 02079650236
sede@amicidellabicicletta.it - www.amicidellabicicletta.it



Gli Amici della Bicicletta in collaborazione con il
Dipartimento di Prevenzione ULSS 20 Regione Veneto
promuovono l'iniziativa

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 2009

22-29 aprile

6-13-20-27 maggio

31 maggio escursione finale di mezza giornata

ritrovo e partenza: ore 9,30 presso la sede AdB via Spagna 6 (quartiere S. Zeno- Orti di Spagna)

iscrizione: gratuita ma obbligatoria; **info:** presso sede AdB via Spagna 6 tel. 0458004443

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

Informazioni sulle regole di circolazione e dettagli saranno illustrati direttamente ai partecipanti dopo 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.