

# Per restare sempre in forma



Allenati regolarmente –  
Scopri i corsi e gli esercizi

[camminaresicuri.ch](https://camminaresicuri.ch)

**bfi  
bpa  
upi**

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTE INSIEME



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera