

# Agile e forte nella vita

Con un allenamento regolare per un  
maggiore equilibrio nella terza età.

Trova esercizi e corsi su  
[camminaresicuri.ch](https://camminaresicuri.ch)



**Gambe forti**

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

**bfu  
bpa  
upi**

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME



Promozione Salute  
Svizzera