



Sondrio

Largo Sindelfingen,
nel piazzale antistante
la Caserma dei
Vigili del Fuoco



come iscriversi

L'iscrizione si effettua il primo giorno di partecipazione.

La partecipazione è libera e gratuita.

per ulteriori informazioni

Luisella n. 348 2351981
Gabriella n. 338 1596364



Gruppo di Cammino

SONDRIO

GIOVEDÌ

alle ore 14.30

Sistema Socio Sanitario



ATS Montagna



perché il gruppo di cammino?

Camminare aiuta a tenere sotto controllo e a prevenire molte malattie (diabete, ipertensione, osteoporosi, malattie cardiovascolari, alcuni tumori).

cos'è il gruppo di cammino?

Un gruppo di persone che si ritrova in giorni e luoghi definiti per camminare insieme allo scopo di incrementare il movimento e favorire la salute e il benessere.

Camminare diventa anche un'occasione per conoscere altre persone e favorire la socializzazione.

Il gruppo è guidato da volontari che stabiliscono la lunghezza del percorso, la durata e il ritmo della camminata.

a chi è rivolto?

La partecipazione al gruppo di cammino è aperta a tutti, ma l'invito è rivolto soprattutto a coloro che sono sedentari perché ***non e' mai troppo tardi per cominciare a muoversi!***

Un'attività fisica regolare e praticata con continuità aiuta, infatti, a:

- mantenere ottimale il livello di glicemia, di colesterolemia, e di pressione arteriosa
- tenere sotto controllo il proprio peso
- rinforzare muscoli, ossa ed articolazioni
- migliorare il tono dell'umore.

cosa serve?

Camminare è un'attività alla portata di tutti: occorrono soltanto un abbigliamento confortevole e un paio di scarpe comode.

dove si fa?



A Sondrio partendo dal Largo Sindelfingen, nel piazzale antistante la Caserma dei Vigili del Fuoco

Le camminate si svolgeranno su percorsi semplici in zona (Parco Bartesaghi, Sentiero Valtellina)

quando si fa?

L'iniziativa si terrà tutti GIOVEDÌ ORE 14.30.

La durata dell'uscita sarà di **50-60 minuti**.

