

La prima uscita sarà  
**SABATO 28 febbraio**



**TIRANO**  
PIAZZA MARINONI



## come iscriversi

L'iscrizione si effettua il primo giorno di partecipazione.

*La partecipazione è libera e gratuita.*

**per ulteriori informazioni**

Comune di Tirano  
Pennati Alessandro  
Tel. 3462405794

ATS della Montagna  
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria

**A partire da SABATO 28 FEBBRAIO**



# Gruppo di Cammino

**TIRANO**

**MERCOLEDI E SABATO**

**ore 10.00-11.00**





## 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?



**TIRANO**  
**Piazza MARINONI**  
**A partire dal 28 febbraio**

## quando si fa?

*Il mercoledì e il sabato  
dalle 10.00 alle 11.00*  
La durata dell'uscita sarà di **50-60 minuti**.

La prima uscita è prevista per  
**SABATO 28 FEBBRAIO**

