

La prima uscita sarà
SABATO 4 OTTOBRE



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



Gruppo di Cammino

TIRANO

MERCOLEDI' E SABATO

ore 10.00-11.00

A partire da SABATO 4 OTTOBRE



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 4 ottobre

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 4 OTTOBRE

