

Il gruppo di cammino a Sondrio

Cos'è?

È 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 un istruttore che stabilisce la lunghezza del percorso, la durata e il ritmo della camminata.

Nelle prime uscite ad accompagnare il gruppo ci sarà anche un Medico.

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

Dove?

Il punto di ritrovo è a Sondrio, in Largo Sindelfingen, nel piazzale antistante la caserma dei Vigili del Fuoco. Le camminate si svolgeranno sul Sentiero Valtellina.

Quando?

La prima uscita è prevista per il giorno **7 giugno 2010 - ore 16.00**

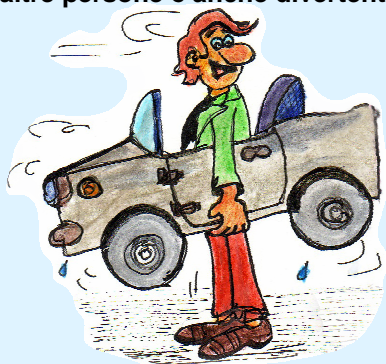
Sono previste 2 uscite settimanali: il LUNEDI e il MERCOLEDI alle ore 16

Come?

La partecipazione è libera e gratuita. La durata dell'uscita sarà in totale di 50-60 minuti. Camminare è un'attività alla portata di tutti: occorrono soltanto un abbigliamento idoneo e un paio di scarpe comode.

Perché?

Camminare aiuta a tenere sotto controllo e a prevenire molte malattie (diabete, ipertensione, osteoporosi, malattie cardiovascolari, alcuni tumori). Camminare fa STARE bene, ma soprattutto fa SENTIRE bene. Farlo insieme ad altre persone è anche divertente.



Metti in moto la...SALUTE



D
I
P
A
S
S
O



I
N
P
A
S
S
O