

PER LA SALUTE ...MUOVIAMOCI

GRUPPO DI CAMMINO

Passo dolce

per Over 60

Pronti Via Si Cammina!



A cura del:
Servizio Educazione e Promozione della Salute Dipartimento di Prevenzione
Azienda ULSS 17 e del Comune di Urbana

Per informazioni e adesioni
Tel. 0429 879010 - Sig.ra Patrizia Rossin



Comune di Urbana

Il **Gruppo di Cammino** è composto da persone che si ritrovano regolarmente in un luogo definito per camminare insieme, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e migliorare la salute.

IL **Gruppo di Cammino** diventa una occasione per svolgere piacevolmente un'attività fisica salutare.

Il gruppo è composto da circa 30 persone guidate da un conduttore Laureato in Scienza Motorie che accoglie, istruisce, conduce e motiva il gruppo.

Il cammino è una "pratica" a disposizione di tutti, non richiede particolari abilità né un equipaggiamento specifico.

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO:

- TUTA o abiti adatti al movimento
- SCARPE DA GINNASTICA

Nel punto di ritrovo, ci sarà a disposizione del gruppo uno spazio per eventuali cambi di abito e per riporre oggetti personali.

COSA PORTARE CON SÉ:

- ACQUA
- Se necessario, K-WAY

GIORNO DI INIZIO:

LUNEDÌ 10 MARZO 2014

CI SI RITROVA 2 VOLTE LA SETTIMANA
(anche in caso di pioggia leggera)

GIORNI DI ATTIVITÀ:

LUNEDÌ e GIOVEDÌ
ore 9.00

LUOGO DI INCONTRO E PARTENZA:

Piazza Giovanni XXIII
URBANA (PD)
Entrata Palestra Comunale

Incontro di presentazione
della iniziativa:

**GIOVEDÌ
27
FEBBRAIO 2014**

presso

AUDITORIUM DI URBANA
ore 10.00

La Cittadinanza è invitata

**E ...TANTA VOGLIA DI MUOVERSI
LIBERA-MENTE**

