

GRUPPI DI CAMMINO CORDIGNANO

L'AMMINISTRAZIONE COMUNALE DI CORDIGNANO
INTENDE RIAVVARE A PARTIRE
DAL PROSSIMO MESE DI MAGGIO L'ATTIVITÀ DEI GRUPPI DI CAMMINO
PER ILLUSTRARE LE MODALITÀ ORGANIZZATIVE
E I BENEFICI DERIVANTI DA UN'ATTIVITÀ MOTORIA SEMPLICE
È INDETTA UNA RIUNIONE PER IL GIORNO



**VENERDÌ
8 APRILE 2022**
alle ore 18.00



**PRESSO IL CENTRO ANZIANI DI CORDIGNANO
IN VIA CAZZANI 15**

Saranno presenti oltre all'assessore ai servizi sociali Cinzia Soneghet e ai rappresentanti della Associazione Sportiva Scuola di Maratona, che illustreranno termini e modalità organizzative dell'iniziativa, anche il dott. VITO LAMBERTI, responsabile dell'Istituto di Medicina dello Sport e dell'Attività Motoria di Vittorio Veneto che illustrerà i benefici derivanti da una moderata e costante attività fisica.

Tutta la popolazione interessata è invitata a partecipare all'incontro.

INFORMAZIONI
Comune di Cordignano
Ufficio Servizi Sociali tel 0438779713
sociale@comune.cordignano.tv.it

Scuola di Maratona Vittorio Veneto ASD
Email: info@scuoladimaratona.it
Telefono: 3206042344

GRUPPI DI CAMMINO CORDIGNANO

Il gruppo di cammino è un'attività aperta a tutta la popolazione, in particolare ad adulti e anziani poco abituati all'attività fisica. Si tratta di persone che settimanalmente si ritrovano per camminare insieme, in modo corretto e sotto la guida di un tecnico laureato in Scienze Motorie, appositamente formato, lungo un percorso urbano o extraurbano prestabilito.

CAMMINARE PUÒ AIUTARTI A:

- sentirti meglio
- avere più energia
- ridurre la pressione sanguigna
- ridurre lo stress
- dormire meglio
- perdere peso
- sciogliere le articolazioni

ESSERE ATTIVI SIGNIFICA ANCHE:

- ridurre il rischio di **malattie del cuore**
- ridurre il rischio di **alcuni tumori**
- ridurre il rischio di **diabete tipo 2**
- prevenire o rallentare l'**osteoporosi**
- prevenire o contrastare il **decadimento cognitivo**