

Suggerimenti

per incrementare la tua
attività motoria durante la
giornata

- Cammina se vai all'ufficio postale, dal dottore o a far compere
- Utilizza la pausa pranzo per fare una passeggiata; se vai con un amico può essere molto più piacevole
- Scendi dall'autobus 2 o 3 fermate prima della tua
- Sali le scale invece di usare l'ascensore
- Accompagna tuo figlio o tuo nipote a scuola a piedi
- Cammina quando hai bisogno di rilassarti: fai 2 passi in una zona tranquilla

Gruppi di cammino

Informazioni ed iscrizioni:

Comune di Refrontolo
Ufficio Unico Sport
tel 0438/978103 interno 2

mail
segreteria@comunedirefrontolo.it



Gruppi di cammino

attività fisica
in compagnia



Camminare dà molti benefici

30 minuti al giorno fanno la differenza

È necessario camminare per almeno 30-60 minuti 3-4 volte la settimana, meglio se in ambiente naturale e con poco traffico.

Camminare può aiutarti a:

- 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 di tipo 2**
- Prevenire o rallentare l'**osteoporosi**
- Prevenire o contrastare il **decadimento cognitivo**

ISCRIVITI al Gruppo di cammino di Refrontolo

L'uscita di cammino dura 1 ora e mezza, comprende anche un momento di ginnastica al termine della camminata e si effettua una volta a settimana con la guida di un istruttore, i

mercoledì

dalle ore 14.30 alle ore 16.00

con ritrovo in Piazza F. Fabbri.

Il costo pro capite è di 10 € al mese più 5 € una tantum per la copertura assicurativa

È opportuno indossare:

- scarpe idonee e scelte con cura
- Abbigliamento comodo che non faccia sudare troppo (eventuale k-way in caso di tempo incerto)
- Crema solare e berretto nei giorni di sole

Non è necessario essere un camminatore veloce: inizierai al tuo ritmo e dopo alcune settimane sarai sorpreso di quanto più veloce sarai diventato!

