

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



INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

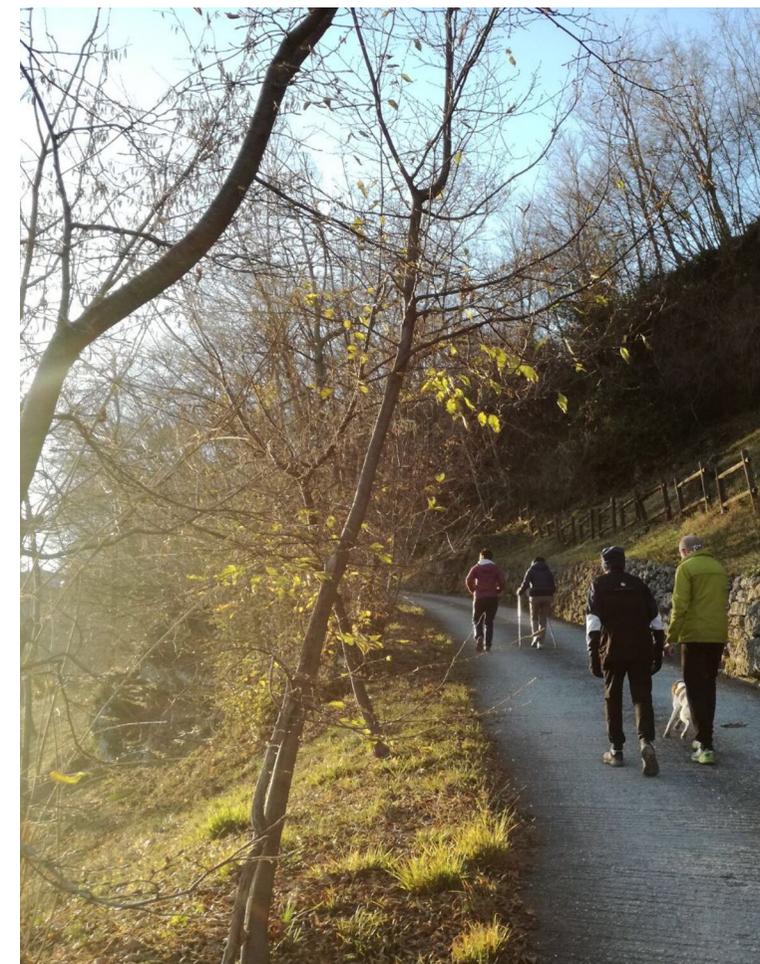
Comune di Refrontolo
Ufficio Unico Sport
tel 0438/978103
interno 2

mail

segreteria@comunedirefrontolo.it



Comune di Refrontolo



GRUPPO DI CAMMINO DI REFRONTOLO

Attività fisica in compagnia

CAMMINARE DÀ MOLTI BENEFICI

Molti studi dimostrano che 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

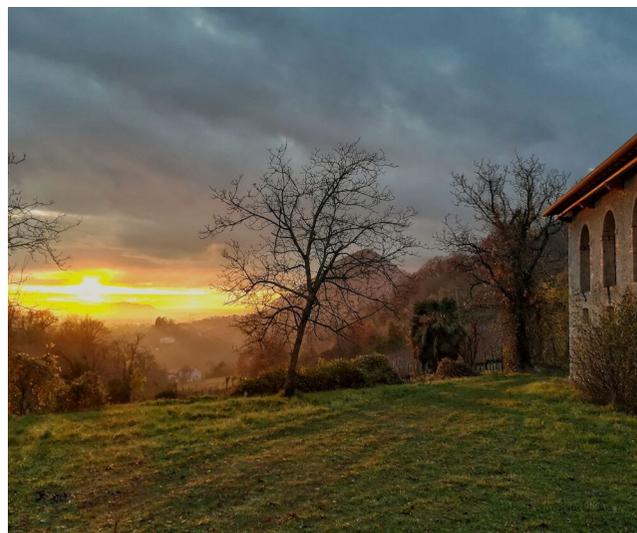
30 minuti al giorno fanno la differenza!!!

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, tutti 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 14 € 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)

DA PORTARE

acqua
crema solare e berretto nei giorni di sole

