

**Vuoi fare attività fisica?
Ami stare in compagnia?
Ti piace stare all'aria aperta?**

Partecipa ai GRUPPI DI CAMMINO

Per informazioni e adesioni preliminari
rivolgersi a:

A.U.S.E.R. volontariato sociale di Dosolo

Via Lame, 2 – 46030 DOSOLO (MN)

I GRUPPI DI CAMMINO sono un'occasione
per prendersi cura della propria salute in
modo piacevole e in buona compagnia.



È un'iniziativa aperta a tutta la cittadinanza.

*I Gruppi di Cammino si svolgeranno
solo al raggiungimento
del numero minimo di partecipanti*

Progetto Grafico: DAVIDE LASAGNA (lrado@yahoo.it) | ASL (URP-CA)

A.U.S.E.R. volontariato sociale di Dosolo
GRUPPO ORATORIO di Villastrada
con il patrocinio del **COMUNE DI DOSOLO**

 Regione
Lombardia
ASL Mantova



Camminare sulle strade della Salute

Progetto
GRUPPI di CAMMINO
realizzato in collaborazione con:



L'attività fisica per migliorare la salute

Camminare regolarmente contribuisce in misura importante a prevenire le seguenti patologie:

- Malattie cardio-vascolari
- Diabete
- Ipertensione
- Fratture per cadute o per incidenti domestici.

COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO?

Sono gruppi di persone seguiti da un istruttore qualificato che si ritrovano regolarmente in un luogo definito per camminare insieme, al fine di promuovere l'attività fisica e migliorare la salute.

CHI PUÒ PARTECIPARE?

Tutte le persone, di qualsiasi età, che sono in grado di camminare.

DI COSA SI TRATTA?

Il cammino è una pratica a disposizione di tutti, non richiede una particolare abilità nè un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode).

Si può camminare in tutte le zone del paese, preferibilmente in quelle dotate di verde pubblico. Ognuno può regolare lo sforzo ed il tragitto sulla base delle proprie possibilità.

L'attività fisica, se svolta con regolarità, permette a tutti di verificare costantemente il progressivo miglioramento delle proprie capacità.

