

CHI PUO' PARTECIPARE?

I gruppi sono accessibili a chiunque, indipendentemente dall'età o da eventuali condizioni di salute.



**La partecipazione
è GRATUITA**

Ti serve solo l'equipaggiamento adatto (scarpe e abbigliamento comodo)



**Contatta il tuo Comune
per iscriverti
e avere maggiori
informazioni**



**Piano Regionale di Prevenzione
2020 - 2025**

**Programma Predefinito PP2
"Comunità attive"**

GRUPPI DI CAMMINO





COS'È UN GRUPPO DI CAMMINO?

È un'attività motoria di gruppo, gratuita e aperta a tutti, svolta nel proprio territorio con il supporto di un professionista laureato in scienze motorie.



QUALI SONO I BENEFICI del CAMMINARE INSIEME?



**MIGLIORA LA
SALUTE E IL
BENESSERE**



**FAVORISCE
LA
SOCIALIZZAZIONE**



**RIDUCE LO STRESS
E MIGLIORA
L'UMORE**



CAMMINARE AIUTA A:



- Bruciare calorie e a mantenere il peso forma
- Ridurre il rischio di malattie cardiovascolari
- Prevenire osteoporosi e mantenere le articolazioni in salute
- Ridurre lo stress e l'ansia migliorando l'umore

