



GRUPPI DI CAMMINO



dove:

Gruppo 1: parcheggio
via Zanchi
Gruppo 2: Piscine
Aquamore

come e quando:

Gruppo 1: lunedì e
mercoledì ore 9.00
Gruppo 2: mercoledì
ore 10.30

perché:

"Camminare oggi è una delle poche attività che, praticamente a costo zero, ci consente di tenere in movimento il nostro corpo e contrastare il suo "arrugginimento". Perché come tutte le macchine, anche il nostro corpo, se non usato, si rovina solo per il fatto stesso di restare fermo"

chi può partecipare:

Chiunque, non vi sono limitazioni di età.
Se sono presenti gravi disturbi o problemi di salute, è meglio parlarne col proprio Medico.

che cosa ci guadagno:

Partecipare ai gruppi di cammino rappresenta un'opportunità per migliorare il proprio stile di vita: 30 minuti al giorno di attività fisica sono efficaci per ridurre le malattie cardiovascolari, per tenere sotto controllo il peso corporeo, per contrastare il diabete, per prevenire le cadute e l'osteoporosi, per combattere la depressione, e per altro ancora...

istruzioni per l'uso:

Poche semplici regole: indossare abiti pratici, le scarpe devono essere comode e con suole antiscivolo, non portare borse ingombranti. Non serve correre, non è una competizione, l'andatura deve essere sostenuta, ma deve consentire a ciascuno di conversare con i compagni di viaggio.

SC PROMOZIONE DELLA SALUTE - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
Agenzia di Tutela della Salute di Bergamo - Via Borgo Palazzo, 130 - Bergamo

Cammina con noi



Per informazioni chiamare SC Promozione della Salute
tel. 3357238417 o scrivi a promosalute@ats-bg.it

