

PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA PER MIGLIORARE LA SALUTE FISICA E PSICHICA

COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO E DI CAMMINATA NORDICA?

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

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

**MALATTIE CARDIO - VASCOLARI
DIABETE
IPERTENSIONE
CADUTE E FRATTURE FEMORE
DEPRESSIONE**

QUALI SONO I VANTAGGI?

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 verdi.

I "gruppi di cammino" sono una buona occasione per prendersi cura della propria salute in modo divertente.

